Cómo ayuda AL-ANON

a los familiares y amigos de los alcohólicos

GRUPOS DE FAMILIA AL-ANON



a los familiares y
amigos de los alcohólicos

GRUPOS DE FAMILIA AL-ANON

Para más información y obtener un catálogo de publicaciones, comuníquese con la Oficina de Servicio Mundial de Al-Anon y Alateen:
Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, Virginia 23454-5617
Teléfono: (757) 563-1600 Fax: (757) 563-1655
www.al-anon.alateen.org/miembros wso@al-anon.org

Título original: *How Al-Anon Works for Families & Friends of Alcoholics*

Al-Anon y Alateen se sostienen por medio de las contribuciones voluntarias de sus miembros y de la venta de nuestra Literatura Aprobada por la Conferencia.

ISBN 978-0-9890030-3-2



Aprobado por
la Conferencia de Servicio Mundial
de los Grupos de Familia Al-Anon
eSB-22

Preámbulo

Los Grupos de Familia Al-Anon son una hermandad de parientes y amigos de alcohólicos que comparten sus experiencias, fortaleza y esperanza con el fin de encontrarle solución a su problema común. Creemos que el alcoholismo es una enfermedad de la familia, y que un cambio de actitud puede ayudar a la recuperación.

Al-Anon no está aliado con ninguna secta ni religión, entidad política, organización ni institución; no toma parte en controversias; no apoya ni combate ninguna causa. No existe cuota alguna para hacerse miembro. Al-Anon se mantiene a sí mismo por medio de las contribuciones voluntarias de sus miembros.

En Al-Anon perseguimos un único propósito: ayudar a los familiares de los alcohólicos. Hacemos esto practicando los Doce Pasos, dando la bienvenida y ofreciendo consuelo a los familiares de los alcohólicos y comprendiendo y animando al alcohólico.

Preámbulo Sugerido de Al-Anon para los Doce Pasos

Índice

Prefacio

Cómo ayuda Al-Anon a los familiares y amigos de los alcohólicos nos abre las puertas de una notable hermandad de hombres y mujeres valerosos que han experimentado los efectos, a veces sutiles, pero sin embargo devastadores del alcoholismo de otra persona. Nos invita a ver cómo ayuda Al-Anon a las familias de los alcohólicos a superar los aspectos más negativos de sus vidas y, a su vez, brindar esperanza y apoyo a otras personas.

Este es el libro fundamental de los Grupos de Familia Al-Anon. Responde todas las preguntas que podríamos formular, incluyendo: ¿Puede Al-Anon ayudarme?

Aún el lector ocasional queda fascinado con estas páginas repletas de sabiduría alentadora y práctica proveniente de miles de miembros de Al-Anon que comparten su experiencia personal, su fortaleza y su esperanza.

Destellos de reconocimiento y comprensión brillan una y otra vez a medida que empezamos a entender el enorme impacto que el alcoholismo de alguien cercano a nosotros le ha causado a nuestro bienestar físico, emocional y espiritual.

Para los millones de hombres, mujeres y niños que han sido afectados por el alcoholismo de otra persona, este libro nos regala el don más maravilloso de todos: la esperanza.

Unas palabras especiales para aquellos que conviven con la violencia

El benévolo proceso de Al-Anon se desenvuelve paso a paso, con el tiempo; pero aquellos que estamos expuestos a la violencia y a situaciones potencialmente peligrosas para nuestras vidas, debemos a veces adoptar decisiones inmediatas para garantizar nuestra seguridad y la de nuestros hijos, lo que puede significar que tengamos que conseguir refugio seguro en casa de un amigo o vecino, obtener protección por parte de la policía o guardar dinero y un juego adicional de llaves del auto en donde se puedan localizar de inmediato en caso de emergencia. *No es necesario decidir cómo resolver la situación de una vez por todas;* sólo evitar el daño hasta que este proceso de toma de conciencia, aceptación y acción pueda liberarnos, de manera que podamos adoptar decisiones propias que nos convengan.

Cualquiera que haya sufrido maltrato físico o sexual, o que haya sido amenazado, puede sentirse aterrorizado si tuviera que tomar una decisión. Actuar con determinación puede exigir hasta la última pizca de valor y fe; pero nadie tiene que aceptar la violencia. Independientemente del motivo que la desencadene, todos merecemos vivir seguros.

APROVECHANDO OTROS RECURSOS

El propósito de Al-Anon es ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos. Nos reunimos para obtener apoyo y ayuda para afrontar los efectos del alcoholismo. Con el tiempo, descubrimos que los principios de nuestro programa pueden aplicarse en todas nuestras acciones; pero hay momentos en que, con el objeto de resolver circunstancias particularmente difíciles, necesitamos de ayuda y apoyo más especializados, como terapia o asesoría profesional. Muchos nos hemos beneficiado al prestarle atención a estas necesidades, además de asistir a Al-Anon.

PRIMERA PARTE

EL

PROGRAMA DE

AL-ANON

1
Las muchas facetas de Al-Anon

Recuerdo haber sido ambiciosa, despertar emocionada ante un nuevo día, contar con una gran energía. No sé qué pasó con todo eso. Ahora sólo puedo levantarme de la cama. Apenas me las arreglo para lavarme o para lavar y alimentar a los niños, cosa que hago por un sentimiento de culpa o de vergüenza. No me di cuenta de que iba a ser así. Lentamente perdí contacto con esa parte de mí misma que podía ocuparse, y no tengo idea de cómo volver a encontrarla…

Todos pensaban que éramos la familia perfecta. Estábamos siempre impecables y nos comportábamos maravillosamente en público. Mis amigos solían decir que les habría gustado estar en mi lugar. Tenía mucho que agradecer; pero había algo en mi vida que no funcionaba bien, aunque no podía precisarlo. Simplemente sabía que no era feliz…

Me destrozó el corazón el ver que mi hijo cumplía sus veintiún años en la cárcel, pero yo no podía evitarlo. Es un buen chico, pero ha tenido muy mala suerte. Se mete en líos continuamente y, en general, no es sólo culpa suya. Lo dejo vivir en casa y trato de darle todo lo que necesita, pero los problemas parecen perseguirlo. Haría cualquier cosa por ese chico: quedarme en casa con él, conseguirle un apartamento propio, buscarle un trabajo, cuidarlo… cualquier cosa que pudiera ayudarlo. Estoy enferma de preocupación...

Mi mamá bebe mucho. Cuando se emborracha, me insulta y a veces le pega a mi hermana, y le deja un ojo amoratado; pero es excepcional cuando no bebe, y yo la quiero mucho. Si tuviera mejores notas en la escuela y mantuviera limpia mi habitación, ella no estaría tan triste y no tendría que beber. Traté de permanecer fuera de casa con más frecuencia para que ella no me viera y se decepcionara, pero eso la hizo beber aún más. Una vez vino a un partido de baloncesto en la escuela, y me arrastró a casa del cuello frente a todo el mundo porque creyó que me estaba burlando de ella. Me dijo que yo me comportaba mal cuando salía con muchachos, por eso no me permitiría salir más. Yo no quería volver a la escuela, pero me dijo que me mataría si no lo hacía. Así que volví. Todos me toman el pelo o me tienen lástima. Por eso regreso a casa inmediatamente después de la escuela. No me importa hacerlo si así

ayudo a mi mamá a dejar la bebida, aunque a veces me dan ganas de meterme en un armario y no salir nunca más…

Me parece que debe existir un secreto para ser feliz, algo que el resto de la gente sabe y que yo también debería saber; si pudiera descubrirlo, mi vida sería fantástica; pero por más que trate, no encuentro la respuesta. Lo he intentado todo: grupos en la iglesia, grupos sociales, terapia, información biológica, médiums; y creo haber leído todos los libros sobre ayuda a uno mismo que se han escrito… He buscado respuestas en todos ellos. De vez en cuando encuentro un pequeño consuelo, pero no dura mucho, ni modifica verdaderamente mi vida. Siento que me falta algo, que algo en mí no funciona…

Estoy cansadísimo de que todo el mundo esté siempre irritado. Mis padres discutieron durante toda mi infancia, ahora es mi esposa la que me complica la vida, y mis hijos no valoran nada de lo que hago. Si hubiera gente diferente en mi vida, quizás no me sentiría tan desafortunado; pero no puedo escaparme. Tuve una relación sentimental durante un tiempo y creí que por fin había encontrado a alguien que me trataría bien, pero en cuanto la conocí mejor, me di cuenta de que se comportaba con la misma amargura e ira que el resto…

No lo entiendo. Mi esposo insiste en que es alcohólico. No sé en qué anda, pero estoy segura de que no es alcohólico. No bebe más que otras personas que conocemos. Y tiene un buen empleo. Es limpio, se viste bien, tiene éxito, le da vida a cualquier fiesta. Creo que lo dice para hacerme quedar mal. Si me amara no me humillaría así. Ese es el verdadero problema. Ya no me quiere…

No venimos a Al-Anon porque nuestras vidas se parezcan al "… y vivieron felices" de los cuentos de hadas. Venimos a Al-Anon debido a que encaramos una serie de problemas. Esperamos encontrar respuestas, pero dudamos que haya esperanza en algún lugar. Las experiencias de otras personas parecen tan distintas de las muestras que a veces no reconocemos que tenemos cosas en común. Aunque no los veamos, existen elementos comunes. Cada uno de nosotros se ha visto afectado por el problema de alcoholismo de otra persona.

Al principio puede ser que, por diversos motivos, no nos damos cuenta de que tenemos problemas de alcoholismo. Tal vez lleguemos a Al-Anon impulsados por un consejero, un juez, un centro de tratamiento o un amigo,

seguros de haber venido al lugar equivocado. Muchos de nosotros creemos saber cuál es el verdadero problema del amigo o pariente, y que ese problema no tiene nada que ver con el alcohol. Identificamos el problema como mal genio, inmadurez, demasiada o muy poca religión, falta de voluntad, mala suerte, un jefe o amigos que no debiéramos tener, o la ciudad en la que no debiéramos vivir, los hijos, los parientes políticos, una enfermedad física o discapacidad, irresponsabilidad financiera, u otra cantidad de motivos. Cuando se menciona que el problema básico puede ser el alcoholismo, nos resistimos. Después de todo, los alcohólicos son sucios, malolientes, vagos desequilibrados que viven en la calle y que han perdido todo lo que una vez apreciaban, o por lo menos esto puede ser lo que siempre hemos creído.

En realidad, muchos alcohólicos tienen empleos, hogares, familias e imágenes intachables de respetabilidad. Su alcoholismo no siempre es aparente o puede hacerse casi imperceptible en comparación con los problemas que lo acompañan o que son resultado del mismo: violencia, dificultades financieras o jurídicas, insultos y excusas, comportamientos irresponsables e inestables. Además, si todos en nuestras vidas beben en exceso, el alcoholismo puede parecer perfectamente normal.

Para aquellos que ni siquiera conocimos al bebedor, nos puede resultar aún más difícil reconocer la verdadera naturaleza del problema. Podemos haber sido afectados por el alcoholismo de un abuelo o de un pariente lejano a quien apenas conocimos, o por el de amigos y familiares que han estado sobrios durante el tiempo que tenemos de conocerlos. Aún así, las consecuencias de esta enfermedad son muy profundas y de gran alcance. A menudo sucede que nuestros parientes nunca reconocieron los efectos del alcoholismo e inconscientemente nos los transmitieron a nosotros. Por ejemplo, pueda ser que esa lucha se haya manifestado en nosotros en forma de ataques de ansiedad diarios o de falta de confianza en alguna persona, o en alguna cosa; o de continua espera del caos, o de una tragedia aun cuando todo pareciera estar en orden.

Aunque no sepamos si la gente que nos rodea haya tenido problemas de alcoholismo, podemos advertir los efectos del mismo en nuestras propias vidas si sabemos en qué nos debemos fijar. Los que hemos sido afectados por el alcoholismo ajeno nos encontramos acosados inexplicablemente por la inseguridad, el temor, la culpa, la obsesión por otros, o el deseo

irrefrenable de controlar a toda persona o situación que encontramos. A pesar de que nuestros seres queridos parecen ser los que poseen los problemas, nos culpamos en secreto pensando que de alguna manera somos la causa del mal, o que debíamos haberlo superado con amor, oraciones, trabajo arduo, inteligencia, o perseverancia.

Sabemos que algo anda bastante mal pero no podemos entender lo que es, o pensamos que hemos identificado el problema pero no podemos resolverlo. Sospechamos que la bebida tiene algo que ver con nuestra situación, pero en realidad no queremos pensar en eso; después de todo, el alcoholismo puede ser vergonzoso. O podemos estar plenamente conscientes del alcoholismo y sus consecuencias destructivas y sentirnos responsables de hacer algo al respecto. Buscamos nuestras respuestas en otra gente: "Si ella cambiara, me sentiría bien". Sin embargo, nunca podemos convencer a nadie de que nos ayude con nuestros planes. Como resultado de esto, nos consideramos víctimas de esta gente "insensible" que, según creemos, podría facilitarnos la vida si se preocuparan por nosotros lo suficiente como para efectuar algunos cambios. Al mismo tiempo, muchos nos echamos la culpa: "si yo fuera más… él no haría cosas tan terribles". Seguimos luchando y seguimos perdiendo. Y lo que es peor, perdemos la esperanza.

Pocos de nosotros llegamos a Al-Anon esperando cambiar. Generalmente venimos porque no hemos triunfado en ninguno de nuestros intentos por resolver el problema y ya no tenemos más ideas. Venimos acatando la sugerencia del centro de tratamiento del alcohólico o del tribunal, o para ayudar a un pariente o amigo en estado de sobriedad reciente. También puede llevarnos a Al-Anon una pérdida inesperada, tal como una petición de divorcio o la enfermedad o muerte de un ser querido. Puede ser que tratemos de asistir a una primera reunión de Al-Anon tan sólo para apoyar a un amigo que necesite ayuda en encarar una situación de alcoholismo, pero reconocemos problemas similares en nuestras vidas a medida que avanza la reunión.

Probablemente hasta los que podemos identificar el problema como alcoholismo activo no tengamos idea de qué hacer. Sólo sabemos que hemos intentado muchas cosas cuyos resultados no han sido positivos. Puede ser que hayamos servido alcohol o que lo hayamos escondido, que hayamos ocultado dinero que podía haber sido utilizado para comprarlo, o

hasta que hayamos bebido algo para dejarle menos al alcohólico o para sentirnos más cerca de él. Muchos hemos discutido, rogado, negociado, amenazado, abandonado la casa, regresado, se nos ha dado un ultimátum y hemos fracasado en su ejecución o cumplido sintiéndonos culpables. Hemos tratado de razonar con el bebedor, planificar su tiempo libre, supervisar su comportamiento. Nos hemos quejado, hemos orado. Hemos intentado evitar acciones que pudieran incitar al alcohólico a beber. Hemos buscado oportunidades de demostrarle al bebedor lo destructivo que puede ser la bebida. Principalmente, hemos sufrido y nos hemos preocupado. Ahora nos dirigimos hacia Al-Anon como último recurso, esperando encontrar un medio de poner fin al consumo de alcohol de una vez por todas, o de convencer al ser querido de que debe solicitar ayuda.

Los que ya no estamos en contacto con el alcoholismo activo podemos vernos ante obstáculos aún más imponentes. Es obvio que no tenemos la posibilidad de tratar de cambiar al alcohólico. Entonces cambiamos nuestras circunstancias, nuestros empleos, ropa, amistades, lugares, religión, prácticamente todo, pero nada parece tener repercusiones duraderas en nuestro sufrimiento. Nosotros también nos dirigimos a Al-Anon con la esperanza de encontrar algún tipo de socorro.

Llegamos a Al-Anon por muchos motivos diferentes pero nos quedamos tan sólo por uno: queremos mejorar nuestras vidas.

2
Ayuda y esperanza

Al llegar a Al-Anon nos saluda gente cuyas vidas han seguido caminos similares a los nuestros. Cuando comienza la reunión, escuchamos las siguientes palabras de bienvenida y de alguna manera sentimos que estas palabras provienen del corazón.

BIENVENIDA SUGERIDA DE AL-ANON Y DE ALATEEN

Coordinador de Mesa: Bienvenidos al Grupo de Familia Al-Anon y Alateen_________. Esperamos que encuentren en esta hermandad la ayuda y la amistad que nosotros tenemos el privilegio de disfrutar.

Los que vivimos o hemos vivido con un problema de alcoholismo los comprendemos de una forma como quizá muy pocas otras personas lo pueden hacer. Nosotros también nos hemos sentido desamparados y fracasados, pero en Al-Anon hemos aprendido que no hay situación verdaderamente desesperada y que podemos hallar satisfacción y hasta felicidad, ya sea que el alcohólico siga bebiendo o no.

Los invitamos a que traten de practicar nuestro programa. Les enseñara a encontrar soluciones que les conduzcan a la serenidad. Depende mucho de nuestra propia actitud y, a medida que aprendemos a situar nuestro problema en su auténtica perspectiva, vemos que éste pierde el poder de dominar nuestros pensamientos y nuestra vida.

La situación de la familia mejorará seguramente al aplicar las ideas de Al-Anon y Alateen. Sin esa ayuda espiritual, vivir con un alcohólico es demasiado para la mayoría de nosotros. Nuestro pensamiento llega a confundirse al tratar de encontrar soluciones a toda costa, y nos irritamos y perdemos toda moderación sin saberlo.

El programa de Al-Anon y Alateen está basado en los Doce Pasos (adaptados de los de Alcohólicos Anónimos) que nosotros tratamos, poco a poco, cada día, de aplicar a nuestra vida, junto con nuestros lemas y la Oración de la Serenidad. El intercambio cariñoso de ayuda entre los miembros y la lectura diaria de las publicaciones de Al-Anon nos preparan para recibir el inapreciable don de la serenidad.

El anonimato es un principio importante del programa de Al-Anon y Alateen. Todo cuanto se diga aquí, en la reunión del grupo y entre los miembros, ha de guardarse confidencialmente. Sólo de esta manera podemos sentirnos libres de expresar lo que nos dictan nuestras mentes y

nuestros corazones, puesto que así es como nos ayudamos mutuamente en Al-Anon y Alateen.

3
Obteniendo ayuda

Se requiere mucho valor para arriesgarse a asistir a esa primera reunión de Al-Anon. No es fácil oponerse a antiguas creencias y temores y pedir a otras personas fuerza, guía y apoyo. Encontrar la voluntad de admitir que necesitamos ayuda puede ser uno de los desafíos mayores que tengamos que enfrentar, pero también puede ser uno de los más útiles. Cuando por fin nos damos cuenta de que estamos hasta la coronilla, le abrimos la puerta a un sinnúmero de posibilidades de cambio, de esperanza y de una vida más feliz y más fructífera.

PIDIENDO AYUDA

Al principio, pedir ayuda puede parecer en realidad más peligroso que continuar la lucha solo. Antes de llegar a Al-Anon, la manera más segura de sobrevivir era encargarnos de todo nosotros mismos, mantenernos en silencio sobre nuestros problemas y no confiar en nadie para que nadie pudiera decepcionarnos. Sin el apoyo de aquellos que comprendían la enfermedad del alcoholismo, solos aprendimos a ser fuertes ante las dificultades. Nos volvimos expertos en guardar secretos y en crear imágenes de normalidad en medio de la crisis. Evitamos a la gente porque era más fácil estar solos que simular constantemente. Escondimos nuestra vergüenza, nuestro temor, nuestra ira.

Los que habíamos tratado de recurrir a otros en busca de ayuda, a menudo terminábamos desilusionados. Amigos y familiares de buenas intenciones podrían habernos dado muchos consejos, pero pocos podían entender nuestras verdaderas circunstancias u ofrecernos sugerencias provechosas. De hecho, algunos de los consejos que seguimos ciegamente nos causaron más perjuicios que beneficios. Nuestros esfuerzos nos hicieron sentir más solos y avergonzados que nunca. Sin un lugar útil a donde dirigirnos o un hombro amigo en el cual llorar, reprimimos los secretos que dentro de nosotros se desvanecieron. Nos volvimos cada vez más temerosos, inseguros e incapaces de salir adelante. Cada día no era sino una lucha por sobrevivir, y, después de un tiempo, comenzamos a interrogarnos sobre si valía la pena la molestia. Perdimos toda la esperanza de encontrar una salida.

Con estos antecedentes, es fácil creer que compartir nuestras experiencias con otra gente sólo nos traerá más dolor y aislamiento. Sin embargo, pedir

que nos den una mano es la clave para recuperarse de los efectos del alcoholismo. La diferencia es que debemos elegir a estas personas con sumo cuidado para estar seguros de que realmente nos puedan ayudar. Encontramos así en Al-Anon el aliento, la ayuda y el apoyo que hemos estado buscando. ¡Qué sentimiento milagroso descubrir que muchísimas personas entienden la situación por la que atravesamos! Por increíble que parezca, en estas reuniones nos encontramos con gente que ha experimentado el mismo temor y sufrimiento, la confusión y la desesperación que nosotros poseemos; no obstante, al reunirse y compartir sus experiencias, su fuerza y su esperanza, pueden superar su dolor y comenzar a construir vidas mejores y más felices. Por eso es tan importante asistir a las reuniones de Al-Anon. Después de haber sufrido solo las consecuencias de esta brutal enfermedad, la hermandad Al-Anon es una fuente de compasión y apoyo inesperadamente fructífera y alentadora.

¿CÓMO HAGO PARA ENCONTRAR UNA REUNIÓN DE AL-ANON?

Al-Anon figura en la guía telefónica en muchas ciudades. A veces este número de teléfono nos conecta con un Servicio de Información de Al-Anon que contesta preguntas y suministra las horas y los lugares de reuniones locales. A veces se da información grabada sobre dónde encontrar una reunión de Al-Anon que quede cerca. A menudo los periódicos locales ofrecen información similar, especialmente en ciudades pequeñas que no cuentan con una oficina de información de Al-Anon; pero como el anonimato es un factor tan crítico, no siempre es fácil encontrar reuniones de Al-Anon. A veces la manera más simple y directa de conectarse con un grupo Al-Anon es ponerse en contacto con la Oficina de Servicio Mundial de Al-Anon llamando al 1-888-4AL-ANON (888-425-2666) en los EE.UU. Allí se cuenta con información acerca de todos los grupos de Al-Anon que existen en todo el mundo, y con mucho gusto nos ayudan a encontrar la asistencia que requerimos.

¿QUÉ TIPO DE GENTE ENCONTRARÉ EN AL-ANON?

Algunos de nosotros nos damos cuenta, al entrar a una reunión de Al-Anon, de que estamos en un lugar del que ya somos parte. Otros venimos a la primera reunión de Al-Anon, miramos a nuestro alrededor y percibimos muchas personas que se ven, se visten y hasta actúan de manera distinta a nosotros, y nos preguntamos si esta gente que parece tan diferente puede

ofrecernos algo. Al seguir viniendo, descubrimos que, aunque las diferencias puedan ser grandes, tenemos mucho en común.

Llegamos a Al-Anon de todos los ámbitos de la vida. Vivimos en pequeños pueblos y en grandes ciudades, desde Bangladesh hasta París y Dubuque. Con escasa educación o con títulos de postgrado. Profundamente religiosos o sin ninguna afiliación religiosa. Representamos todas las razas, afiliaciones políticas, orientaciones sexuales, profesiones, esferas económicas y sociales. Somos jóvenes y no tan jóvenes, adinerados y pobres, hombres y mujeres. Somos tan diferentes como el día y la noche. Aparentemente no tenemos nada en común, pero al profundizar, es fácil percibir que todos hemos sido afectados por los estragos del alcoholismo de otro ser. Como padres, amantes, hijos adultos, cónyuges, hermanos, compañeros de trabajo o amigos de alcohólicos, ya sea que los alcohólicos de nuestras vidas estén vivos o muertos, sean bebedores activos o sobrios durante años, al reunirnos para compartir experiencias, fortaleza y esperanza, encontramos que tenemos mucho que ofrecernos mutuamente.

Al seguir viniendo, aprendemos mutuamente que el alcoholismo es una enfermedad que afecta no sólo al bebedor sino también a los que lo rodean. Encontramos instrumentos sencillos que pueden cambiar la manera en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos y a nuestras circunstancias, instrumentos que pueden ayudarnos a aprovechar mejor la vida, y a experimentar emociones y encontrar oportunidades donde antes solo existía la lucha por sobrevivir. Al observar que los que nos rodean en las reuniones comienzan a gozar de mayor libertad y más alegría en sus vidas, la mayoría de nosotros se da cuenta de que, independientemente de la situación que encaramos o de la desesperación que sentimos, hay motivos valederos de esperanza.

El alcoholismo no discrimina. Golpea con la misma frecuencia a las familias de más prominencia social como a los desposeídos. En Al-Anon aprendemos que si hacemos a un lado las diferencias, mantenemos una actitud flexible y tratamos de aprender de los demás, podemos descubrir una fuerza poderosa de curación. Juntos podemos lograr lo que es casi imposible hacer solos: superar los efectos devastadores de esta terrible enfermedad y aprender a vivir otra vez.

4
El alcoholismo y cómo nos afecta

El alcoholismo es una enfermedad que nos confunde, ya que gran parte de ella escapa a la lógica. Es por eso que la mayoría de nosotros llega a Al-Anon con muchas preguntas sin respuesta.

Juré que nunca jamás me relacionaría con nadie que fuera como mis padres alcohólicos. Ahora me encuentro rodeado, empleado y hasta casado con gente precisamente como ellos. ¿Cómo puede haber ocurrido esto?

Finalmente él ha alcanzado la sobriedad en A.A. y en todo le va bien. ¿Por qué aún me siento tan desdichada?

Los médicos en el centro de tratamiento insisten en que mi hija es alcohólica, pero no les creo. Tiene sólo doce años, y nunca la vi caerse borracha – como los alcohólicos. ¿Acaso no estarán equivocados los médicos?

En el momento en que por fin pareciéramos salir adelante, ocurre siempre algún tipo de retroceso o crisis. La persona con quien vivo pareciera que nunca se molesta demasiado. Simplemente se sirve un trago. Yo soy el que me pongo histérico. ¿Por qué soy yo el que siempre se preocupa tanto? ¿Por qué debo ser yo el que siempre resuelve todos los problemas?

Por supuesto, algunos de mis familiares bebían, pero no los consideraría alcohólicos. Además, ¿qué tiene eso que ver conmigo?

El problema que tengo es que siempre me enamoro de la gente equivocada. Me parece que no puedo gozar de una relación íntima sin que esta me estalle en la cara. ¿Creen que haya algún enlace?

No me preocupa realmente la bebida. Lo que me preocupa son las cuentas que se acumulan, los insultos, la violencia, los problemas con la ley, los problemas sexuales y todo lo demás. ¿Cómo se podría evitar todo esto?

¿Por qué los problemas de familiares alcohólicos que han muerto desde hace años continúan afectando mi vida?

Estoy perdiendo la razón. Me parece recordar cosas terribles sobre mi pasado, pero mi familia lo niega todo. Sin embargo, no puedo

desembarazarme del sentimiento de que lo que recuerdo es verdad. ¿A quién le creo?

Según entiendo, ninguno de mis familiares bebió nunca; pero en ciertos aspectos, se comportaban como alcohólicos. ¿Cómo es posible?

Ella promete que nunca beberá otra vez, y dos días después se emborracha nuevamente. ¿Qué puedo hacer para hacerla dejar de beber de una vez por todas?

No conocí al alcohólico sino ya sobrio durante muchos años. No obstante, me siento obsesionada por su comportamiento, afectada por sus cambios de ánimo, y cada vez más incapaz de preocuparme de mí. ¿Se relaciona esto con el alcoholismo?

¿Cómo puedo superar el dolor de verla beber? La amaba mucho pero estoy empezando a odiarla. No me parece que pueda evitarlo.

Pensé que la sobriedad nos acercaría, pero en realidad nos ha separado aún más. Ahora el alcohólico insiste en que yo también necesito ayuda. No lo entiendo. Yo no soy la que tiene el problema. ¿Por qué debo asistir a reuniones?

Fui desdichado durante mucho tiempo porque sólo sentía dolor; pero eso era “normal”. ¿Qué hago ahora que ya no siento nada?

BUSCANDO RESPUESTAS

Aunque muchos llegamos a Al-Anon impacientes por obtener respuestas a estas y otras muchas preguntas, no siempre hay soluciones rápidas o simples a cuestiones tan complicadas. Pedir ayuda en Al-Anon no es como pedir ayuda en otros lados. En Al-Anon no damos consejos. Nadie le dice a nadie lo que tiene que hacer en su situación específica. Por ejemplo, no proponemos ni nos oponemos a que la gente siga casada o se divorcie, a que se encare al alcohólico o se permanezca en silencio, a que se permita a los hijos seguir viviendo en el hogar o se les pida que se vayan, a que se interrumpan los contactos con nuestras familias o se continúen fomentando las relaciones. Estas y muchísimas otras decisiones difíciles son totalmente personales y sólo puede tomarlas la persona interesada. En realidad sugerimos que los recién llegados a Al-Anon no tomen ninguna decisión importante hasta que haya pasado bastante tiempo desde su llegada a Al-Anon, porque creemos que la perspectiva de nuestras circunstancias sufre un cambio considerable durante ese tiempo. Al esperar, a menudo se nos presentan opciones que no habíamos considerado anteriormente y

descubrimos que, con el tiempo, estamos más capacitados para adoptar decisiones que nos convengan. Por eso sería absurdo promover alguna acción específica de nuestros miembros. No sabemos qué es lo mejor para otra persona.

En su lugar, ofrecemos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. Hablamos sobre nuestros problemas y sobre cómo utilizamos los principios y actividades del programa Al-Anon para ayudarnos a resolver las dificultades. Compartimos nuestros sentimientos, nuestro crecimiento y nuestro dolor. Escuchamos y aprendemos, nos identificamos con las historias de otros y descubrimos nuevas maneras de abordar nuestras circunstancias particulares, enterándonos de cómo otros encararon cuestiones similares. Sugerimos que se queden con lo que les agrada y desechen el resto. Pueda ser que algunas de las cosas que decimos sean útiles, otras quizá no. Cada uno de nosotros es libre de elegir, de usar lo que nos parezca útil y dejar de lado lo demás.

CAMBIANDO LA ORIENTACIÓN

Lo que definitivamente *no* hacemos es dedicar mucho tiempo a hablar sobre el alcohólico. En vez de eso, aprendemos a concentrarnos en nosotros mismos. Al principio, puede ser que este criterio no parezca demasiado lógico. Después de todo, a menudo es más fácil reconocer los problemas del alcohólico que los propios. Muchos estamos seguros de que si él o ella dejara de beber, o siguiera un programa de recuperación mejor, o cambiara sus actitudes o comportamiento, todo marcharía bien. Lo que nos hace falta darnos cuenta o aceptar es que el alcoholismo es una enfermedad. El deseo incontrolable de beber es sólo un síntoma de esa enfermedad. Por eso muchos anhelamos el día en que el alcohólico de nuestras vidas alcance la sobriedad, tan sólo para sentirnos consternados al ver que la sobriedad trae consigo toda una nueva serie de dificultades. El prestarle atención a un síntoma, por importante que sea, no cura toda la enfermedad. Muchos alcohólicos tienen la suficiente dicha de encontrar la sobriedad; y mediante programas tales como Alcohólicos Anónimos pueden contraer un compromiso a largo plazo con la recuperación. Hay grandes esperanzas para aquellos que pueden elegir este camino, pero la sobriedad no pone fin al alcoholismo. A pesar de que se puede detener, el alcoholismo no tiene cura.

"Pero por supuesto", argumentamos, "la sobriedad nos conviene, ¡y debe haber algo que se pueda hacer para ayudar! Tiene que haber algo que podamos decir que tenga repercusiones positivas, o alguna forma de ayuda, apoyo o información que podamos brindar que convenza a ese ser querido alcohólico de que necesita ayuda o que nos asegure que no dejará el camino de la recuperación".

De nuevo, tal como lo afirma la Asociación Médica Americana, el alcoholismo es una enfermedad. ¿Acaso la palabra adecuada puede detener la propagación del cáncer o hacer que la quimioterapia sea más eficaz? ¿Acaso nuestra ayuda, una apariencia atractiva, un ingreso más alto o una casa más limpia puede derrotar la diseminación de la enfermedad de Alzheimer? Nuestra compasión y apoyo podrían facilitarle la lucha contra la enfermedad a un ser querido, pero simplemente no tenemos la facultad de curar la enfermedad de otra persona. Somos incapaces ante el alcoholismo ajeno. Nosotros no causamos la enfermedad. No podemos controlarla. Y no podemos curarla.

NO LO CAUSAMOS

La mayoría de nosotros hemos oído a alcohólicos defender su forma de beber con afirmaciones tales como: "Sólo bebo por la manera en que me tratan". "Bebo porque me preocupa de dónde va a salir el dinero". "No me amas; por eso bebo". "No hay nada malo con mi forma de beber, simplemente eres anticuado". Cuando continuamente escuchamos acusaciones como esas, tarde o temprano nos damos cuenta de que es difícil separar los hechos de la ficción. Si el alcohólico descubre algo por lo cual nos sentimos culpables, se nos hace difícil no creer que eso sea cierto.

El alcoholismo no lo causa nuestros problemas familiares, nuestras acciones o inacciones, lo que hayamos dicho o no hayamos dicho, ni la forma en que nos vean. Los alcohólicos podrían echarle la culpa de su bebida a las personas que aman, pero ellos beben porque tienen una enfermedad. Es tan simple como eso.

NO LO PODEMOS CONTROLAR

A pesar de que podríamos admitir que no causamos la bebida, en otro nivel quizás nos sintamos responsables. A pesar de que lo intentamos todo, los alcohólicos aún beben. Tratamos de hacer cualquier cosa que tenga sentido y muchas que no lo tienen. Sin embargo, nos negamos a renunciar porque sentimos que eso nos hace vernos débiles y fuera de control —debe

haber algo más que podamos hacer—. Lo único que no hicimos fue renunciar.

Cuando finalmente nos entregamos, nos dimos cuenta de que sólo renunciábamos a nuestra lucha inútil contra una enfermedad incurable. Luego fuimos libres de enfocarnos en las cosas sobre las cuales podíamos hacer algo, en lugar de tratar de cambiar lo que no podíamos.

NO LO PODEMOS CURAR

El alcoholismo es una enfermedad progresiva. Si no lo causamos y no podemos controlar, entonces la responsabilidad de encontrar una respuesta es del alcohólico, no nuestra. Hasta que el alcohólico sienta el deseo de dejar de beber, las palabras, el dinero y el tratamiento son en general esfuerzos perdidos. Si bien no somos capaces de curar el alcoholismo, podemos cambiar nuestra propia actitud. Cuando los miembros de la familia y amigos cambian su forma de pensar, la situación puede mejorar totalmente.

Al saber que no causamos la enfermedad y que no podemos controlarla ni curarla, aprendemos a dejar que el alcohólico enfrente las consecuencias de sus acciones. Nos desprendemos lo suficiente como para no ser sobreprotectores ni encubrir al alcohólico. Dejamos de inventar excusas ante los amigos y familiares debido a su comportamiento— los demás por lo general saben lo que sucede de todos modos. Aprendemos a no dejar que la bebida de otra persona interfiera con nuestros propios planes. Hacemos nuestro mayor esfuerzo por acompañar nuestro desprendimiento con sincera compasión —para comprender esta enfermedad y a todas las personas afectadas por ella—.

APRENDIENDO SOBRE EL ALCOHOLISMO

Entonces si no podemos detener el alcoholismo y garantizar la sobriedad, ¿por qué venimos a Al-Anon? Como solía decir el primer anuncio de servicio público de Al-Anon: “Se puede ver lo que la bebida le hace al alcohólico; pero, ¿se puede ver lo que te hace a ti?”

El folleto de Al-Anon *El alcoholismo y cómo nos afecta* lo explica de la siguiente forma:

“El alcoholismo es una enfermedad de la familia. Beber compulsivamente afecta tanto al alcohólico como a las personas que lo rodean: amistades, compañeros de trabajo, hijos, padres, relaciones amorosas y matrimonio; todos sufren los efectos del alcoholismo. Los que quedan más

profundamente afectados son quienes están en contacto directo con el alcohólico y los que se *preocupan* más por él son quienes quedan literalmente atrapados a causa de su comportamiento. Reaccionamos ante el comportamiento del alcohólico; cuando nos damos cuenta de que este problema con la bebida está fuera de su alcance, tratamos de controlarlo. Nos avergonzamos de las escenas que el alcohólico hace en público, pero en privado tratamos de arreglar la situación. No tardaremos en sentirnos culpables y en cargar con las penas, temores y culpas del alcohólico. También nosotros nos podemos enfermar.

Incluso las personas bien intencionadas a menudo comienzan a contar el número de tragos que toma el alcohólico. Podemos vaciar bebidas alcohólicas costosas por el fregadero, registrar la casa en busca de las botellas escondidas y estar a la escucha del sonido del sacacorchos. Todos nuestros pensamientos se concentran en lo que hace o deja de hacer el alcohólico, y en lo que podría hacerse para que deje de beber. Esto es lo que llamamos nuestra *obsesión*.

Es muy doloroso contemplar la manera en que un ser humano se va matando lentamente con el alcohol. Y aunque el alcohólico no parezca preocuparse por las cuentas por pagar, el empleo, los hijos o por su propia salud, la gente que lo rodea generalmente sí empieza a preocuparse; pero a menudo cometemos el error de encubrirlo y de arreglarle todo: tratamos de excusarlo, mentimos, tratando de enmendar las relaciones que se habían echado a perder y nos preocupamos mucho más. Esto es lo que llamamos nuestra *angustia*.

Tarde o temprano, el comportamiento del alcohólico hace que los demás se enojen. Cuando nos damos cuenta de que el alcohólico está mintiendo, utilizándonos y descuidando sus responsabilidades, posiblemente empecemos a sentir que el alcohólico no nos quiere. A menudo queremos desquitarnos, castigarlo y hacerlo pagar por las penas y las frustraciones causadas por su incontrolable manera de beber. Esto es lo que llamamos nuestra *ira*.

En ocasiones, los más allegados al alcohólico empezamos a fingir. Aceptamos promesas y confiamos en el alcohólico. Cada vez que hay un período de sobriedad, por breve que sea, creemos que el problema ha desaparecido para siempre. Y aunque todos los instintos nos digan que la forma de beber y el comportamiento del alcohólico andan mal, aún

seguimos ocultando nuestros sentimientos y pensamientos. Esto es lo que llamamos nuestra *negación*.

Quizá el peor daño que hemos sufrido aquellos que hemos vivido con un alcohólico es la idea insistente y tenaz de que la culpa es de nosotros: quizás sentimos que es a causa de algo que hicimos, o porque no hemos estado a la altura de las circunstancias, o porque no somos suficientemente atractivos o debido a que no tenemos la inteligencia suficiente para haber resuelto el problema de nuestro ser querido. Esto es lo que llamamos nuestro *sentimiento de culpabilidad*".

VIVIENDO CON UN ALCOHÓLICO SOBRIO

Nosotros, quienes tenemos seres queridos en proceso de recuperación en A.A., también nos sentimos afectados por esta enfermedad familiar. Reaccionamos también ante el alcoholismo. Supervisamos el progreso de la sobriedad, contando la cantidad de reuniones a las que han asistido, tal como antes contábamos la cantidad de tragos, y buscamos minuciosamente incoherencias o indicaciones de deslices. Andamos con pies de plomo, cuidadosos de no hacer nada que pueda perturbar al alcohólico en proceso de recuperación reciente, o vemos la sobriedad con escepticismo, sin voluntad de confiar en los cambios que percibimos. Esperamos una gran transformación en el alcohólico, y nos preocupamos cuando no se cumplen nuestras expectativas. Después de años de esperar una relación más intima, más alentadora, más afable, o de desear que se compartieran las responsabilidades del hogar, muchos nos sentimos frustrados al descubrir que nuestras esperanzas siguen sin concretarse y que nos sentimos más solos que nunca.

Vivir con un alcohólico sobrio puede ser parecido a vivir con una persona totalmente diferente. Aunque podamos estar agradecidísimos por la sobriedad de nuestro ser querido, muchos nos resentimos por el nuevo papel más activo que ahora desea desempeñar el alcohólico en la adopción de decisiones familiares, o por la independencia que de repente demuestra. Nos sentimos incómodos con todos los cambios sobre los cuales no tenemos control. Pese a que fervientemente deseábamos cambios en la época de la bebida, a lo mejor esto no es lo que teníamos en mente. Algunos nos volvemos celosos debido al tiempo que el alcohólico dura en asistir a reuniones o en charlar y socializar con otros miembros de A.A. De repente,

después de exigirle tantos cambios, nos damos cuenta de que él o ella nos exige cambios similares.

BUSCANDO SOLUCIONES PROPIAS

Es claro que la sobriedad de un ser querido no resuelve todos nuestros problemas, Tampoco los resuelve la separación física, ni siquiera la muerte. Aún los que no hemos estado relacionados con ningún alcohólico durante muchos años, encontramos que seguimos afectados por esa enfermedad familiar. En síntesis, los efectos del alcoholismo: la obsesión, la ansiedad, la ira, la negación y los sentimientos de culpa tienden a persistir hasta que busquemos la recuperación *propia*.

El drama de los problemas de otra gente puede distraernos demasiado, en especial cuando esa gente es alcohólica; pero en Al-Anon descubrimos que el problema no radica sólo en la otra persona, sino que también lo llevamos dentro de nosotros. El comportamiento de un amigo, cónyuge, hijo, hermano, empleador o padre alcohólico puede habernos conducido a Al-Anon, pero pronto vemos que nuestro propio pensamiento se ha distorsionado. Al-Anon nos ayuda a dejar de gastar el tiempo en tratar de cambiar las cosas sobre las que no tenemos control alguno y a poner en acción nuestros esfuerzos en donde sí tenemos algo de control para hacerlo: sobre nuestras propias vidas.

5
Tomando conciencia

Llegamos a Al-Anon en busca de cambios. Queremos poner fin al dolor y recurrirnos a Al-Anon con la esperanza de descubrir qué hacer; pero aún no estamos listos para pasar a la acción, por más ansioso o impacientes que estemos. El cambio es un proceso, y en Al-Anon reconocemos que tomar conciencia es la primera etapa de este proceso que comprende un examen honesto de nosotros mismo y de nuestras circunstancias. Aunque parezca simple, después de años de ocultar tanto a nosotros mismos como a otras personas los aspectos desagradables de la realidad, la mayoría consideramos que realizar una evaluación sincera es una lucha.

RECONOCIENDO EL ALCOHOLISMO

A veces no reconocemos el alcoholismo aún teniéndolo en nuestras propias narices. Al haber vivido con la bebida durante muchos años, puede ser que la hayamos aceptado como algo normal, y por eso nunca nos sentimos demasiado preocupados. Tal vez nos imaginamos a los alcohólicos como vagos sucios y harapientos, y no pensamos que algún amigo o pariente bien vestido y que haya triunfado en la vida pudiera ser alcohólico, aunque obviamente beba en exceso. Nunca se nos ocurrió que la reacción a un pariente alcohólico olvidado desde hace tiempo podría tener consecuencias en nuestras vidas diarias años más tarde, o que podríamos vernos afectados negativamente por una relación con un alcohólico sobrio. Abundan las ideas falsas sobre el alcoholismo, y muchos simplemente no teníamos conciencia del carácter de la enfermedad o de sus repercusiones sobre nosotros, los familiares y amigos de alcohólicos. La ignorancia no es un pecado, ni un crimen, sino un obstáculo que nos impide ver la realidad.

También podemos ver los problemas en nuestra vida y, sin embargo, dejamos de reconocer al alcoholismo como su fuente. Quizás los veamos como problemas financieros o laborales, o le echemos la culpa a la falta de tiempo, de educación o de oportunidades. Quizá los consideremos tan sólo como vicisitudes de la vida, desafíos con los que cada quien debe lidiar. Como ya le hemos atribuido nuestros problemas a diversas fuentes, no nos damos cuenta de que cada uno de ellos se ajusta perfectamente al esquema global del alcoholismo, contagio familiar.

Además, hay otros obstáculos. Pocos pudimos sobrevivir el caos, la confusión y el dolor de un ambiente alcohólico sin desarrollar mecanismos

que nos permitieran protegernos emocionalmente de situaciones que no nos sentíamos capaces de manejar. Cuando nos parecía que era demasiado doloroso o atemorizante soportar nuestras circunstancias o nuestros sentimientos, quizá los hayamos distorsionado, suprimido, reorganizado en forma racional o ignorado completamente.

Tal vez nos dimos cuenta de la negación de un alcohólico, pero nunca nos enteramos de que esa podría ser una característica de todos los afectados por la enfermedad. Así como muchos alcohólicos insisten en que no tienen un problema de bebida, y rehúsan tocar dicho tema, pocos amigos y familiares reconocen que existen problemas. En realidad, *no podemos* ver, ni escuchar, ni palpar, ni, por otra parte, percibir lo que puede ser fácilmente obvio para otras personas. Irónicamente, debido a que toda nuestra vida está enmarcada en la enfermedad del alcoholismo, somos capaces de dejar de notar su presencia.

La capacidad de supervivencia emocional también puede alterar la manera en que percibimos los vínculos y los acontecimientos pasados. Cuando los recuerdos sobre temores del pasado son demasiado horribles o dolorosos, inconscientemente podemos borrarlos. Simplemente no los recordamos. Aunque deseáramos fervientemente poder recordar, estos recuerdos quedan encerrados y continúan controlando nuestras vidas al limitar o al modificar nuestro comportamiento. Sin darnos cuenta de eso, seguimos respondiendo a los acontecimientos traumáticos del pasado en lugar de responder a la realidad de nuestras vidas de hoy.

Cuando la vida pasó de ser afectuosa y pacífica en un momento a caótica y peligrosa al siguiente, de manera que nunca sabíamos que esperar, muchos de nosotros tuvimos que afrontar el consecuente sentimiento de desamparo y confusión, simplemente decidiendo creer sólo en una de estas realidades. Por ejemplo, podría ser que aquellos que encaramos en el hogar ataques esporádicos de insultos provocados por el alcohol hayamos querido creer que vivíamos en un ambiente familiar maravilloso porque así parecía ser en algunos momentos. Al decidirnos por reconocer sólo una parte de la realidad, encontramos una explicación para los ataques verbales, tratándolos como excepciones, errores o acontecimientos únicos. Cada uno de tales episodios nos dejó devastados como si fuera el primero; no obstante, pronto volvimos a la realidad que elegimos ver, presentando una

vez más un panorama de felicidad y armonía que estaba destinado a defraudarnos.

O quizás nos hayamos aferrado a la realidad opuesta, percibiendo que la vida era caótica y no confiando en los momentos de paz y buen humor. En este caso nos negamos a nosotros mismos el goce de la bondad, del amor, del placer y de la buena voluntad. Estamos en guardia permanente.

Vivir con el alcoholismo nos llevó a suprimir o a pasar por alto nuestras emociones, nuestros deseos, nuestras esperanzas. Escondimos nuestros verdaderos sentimientos para poder sobrevivir, y, con el tiempo, nos olvidamos de que alguna vez *tuvimos* sentimientos. Logramos aislarnos tan bien que ya no participamos de la vida con entusiasmo. Al intentar protegernos, permitimos que se perdiera nuestra personalidad hasta que quedamos emocionalmente aturdidos.

LUCHANDO CON LA REALIDAD

Algunos de nosotros rehusamos intencionalmente ver la realidad de la vida o las circunstancias en las que nos encontramos; pero la verdad es que la mayoría sí lo hemos hecho. En Al-Anon al final llegamos a percibir las diversas formas en que, sin saberlo, borramos segmentos completos de nuestro pasado y de nuestro presente. Reconocemos situaciones en las que inconscientemente nos habíamos convencido de que lo que vimos suceder simplemente no era así. Al mismo tiempo, entendemos que hicimos todo lo mejor posible en ese momento, tratando de sobrevivir, de adaptarnos a la manera en que nuestras vidas eran afectadas por el alcoholismo antes de que encontráramos la ayuda de Al-Anon.

Con la ayuda y el apoyo de nuestro programa y la hermandad, llegamos a ver cuánta energía se derrochaba anteriormente en escapar, ignorar, huir y negar. Reconocemos que hoy nuestra energía puede aprovecharse de modo más constructivo en curarnos a nosotros mismos así como a nuestras relaciones.

Muy a menudo en el pasado, la realidad interfería en nuestros planes. Las crisis destrozaban la fantasía. Nuestras percepciones demostraban ser poco fidedignas y cada vez era más difícil encarar la vida. No podíamos evaluar las opciones. Ni siquiera podíamos confiar en nuestros propios recuerdos.

Cuando las circunstancias nos obligaron por primera vez a tomar conciencia de nuestra situación inquietante, a menudo no queríamos o no podíamos aceptar la realidad que se nos había forzado a ver. Con vigor

renovado adoptamos nuevos mecanismos para poder sobrevivir. Quizás adoptamos una decisión consciente en ignorar los problemas, esperando que se esfumaran por sí solos. O buscamos explicaciones racionales. Nos dijimos y les dijimos a otros que casi todos beben demasiado de vez en cuando; insistimos en que la situación no era tan mala como parecía. O reconocimos el problema de la bebida del alcohólico, pero negamos haber sido afectados. Nos confundimos, culpando a nuestro jefe, o al destino o al gobierno, por los problemas que encontramos. Dedicamos mucha energía a mostrar una buena actitud en público, asegurándonos de que todos pensaran que estábamos bien, y no permitiéndole a nadie saber cuándo nos sentíamos vulnerables o sufríamos, o lo que sucedía a puertas cerradas. En un esfuerzo por ser fieles, mentimos, inventamos excusas y tomamos a risa el comportamiento del alcohólico, así como el nuestro.

Algunos creamos vidas de fantasía para que no tuviéramos que pensar en el dolor en el que realmente vivíamos. Estas fantasías podían ser extremadamente placenteras, demasiado buenas para ser verdad, en donde todos eran amables y cariñosos, todos nuestros deseos y necesidades se satisfacían, y nos sentíamos felices en todo momento. Algunas fantasías creaban un mundo más misterioso en el que imaginábamos el dolor, la culpa o la muerte de los alcohólicos en nuestra vida con la creencia errónea de que su ausencia nos liberaría de nuestro tormento. Otros tenían fantasías de venganza, visualizando el sufrimiento del alcohólico (o de otras personas) como el sufrimiento que él nos infligió a nosotros, e imaginando una especie de poder sobre nuestras circunstancias del cual carecíamos en la vida real.

No fue sino hasta que pudimos encarar la realidad, que sinceramente logramos darnos cuenta de que desempeñábamos un papel trascendental en la creación de nuestra propia desgracia. Tampoco reconocimos que estábamos tan severamente afectados por la enfermedad, que nosotros mismos nos llegamos a enfermar.

PERCIBIENDO MEJOR LA REALIDAD

Al llegar a Al-Anon comenzamos a examinar de manera realista nuestra situación. Algunos nos vemos obligados a encarar hechos cuando las circunstancias lo exigen, como cuando arrestan a un ser querido o éste pide el divorcio. El tener nuestro mundo destrozado nos puede dejar sintiéndonos desorientados y aterrados. En esos momentos Al-Anon puede

salvarnos la vida. Cuando nuestra percepción de la realidad no es fidedigna, necesitamos ayuda para recuperar el equilibrio. Al-Anon nos ofrece un enfoque Paso a Paso para reconstruir nuestras vidas y nuestra confianza en nosotros mismos en un ambiente de amor incondicional.

Otros son libres de afrontar la realidad de modo más gradual. Muchos descubrimos que ya no necesitamos las mismas tácticas de supervivencia, porque ahora tenemos el apoyo de la hermandad que verdaderamente nos entiende, y los instrumentos del programa que nos ayudan a encarar los problemas que en algún momento nos abrumaron. Nuestras viejas defensas llegan a ser no sólo innecesarias sino que evidentemente inadecuadas.

Desarrollar la capacidad de ver las cosas tal como son y encontrar maneras más sanas y apropiadas de lidiar con la gente y con las circunstancias que nos encontramos, no siempre es fácil ni cómodo. La mayoría de nosotros hemos tenido buenos motivos para ocultarnos cierta información. ¡Dolía! Probablemente aún duela. No es fácil ver sufrir a un ser querido; admitir, aún para nuestro propio ser, que un familiar cercano nos ha hecho objeto de agresiones ya sean físicas o sexuales; lidiar con el hecho de que la gente a la que acudimos en busca de amor y comprensión es incapaz de darlo; o reconocer que nosotros mismos nos hemos vuelto intransigentes, vengativos, pesimistas, sumisos, temerosos, desanimados, mezquinos, regañones, insistentes, controladores o prepotentes. Podemos sentirnos consternados al ver que las ideas y el comportamiento negativos que desarrollamos para protegernos de las experiencias dolorosas de nuestras vidas se han filtrado de hecho por todos los rincones de nuestro mundo. Es como si hubiéramos permitido que los mecanismos de defensa nos protegieran de todas las cosas de la vida en lugar de correr el riesgo de una osada participación en ella. Al tratar de evitar los aspectos desagradables de nuestras vidas, también nos hemos perdido de muchas de las alegrías.

No es fácil aceptar las maneras en que hemos sido afectados por el alcoholismo de otra persona; pero en realidad así ha sido. En algún lugar de nuestro ser interno muchos lo sabemos instintivamente. A menos que nos tomemos el tiempo para examinarnos con honestidad, quizás nunca nos liberemos de las cadenas del alcoholismo.

A pesar de lo que debamos encarar con respecto a nosotros mismos y a las personas que amamos, hay mucho más que ver que tan sólo la devastación del alcoholismo. A medida que aprendemos a separarnos de los efectos del

alcoholismo, encontramos que gozamos de características de personalidad magníficas que no tienen nada que ver con éste. Somos afectuosos, cariñosos, con mucho para dar y una gran capacidad para difundir alegría. Por lo general, lleva tiempo ubicar esta parte positiva de nosotros y hacerla brotar, ya que todos esos años de represión de nuestros sentimientos y de nuestra identidad la han enterrado tan profundamente que nos olvidamos de su existencia; pero con paciencia, esa luz al final brillará otra vez. Esa es una razón por la cual vale la pena que muchos de nosotros atravesemos ese proceso de toma de conciencia, a menudo difícil, frustrante y atemorizador; hay regalos y tesoros maravillosos y sorprendentes que nos esperan del otro lado.

Mientras continuemos ocultándonos la verdad, esta continuará deteriorándose dentro de nosotros. Pueda ser que en el pasado hayamos necesitado luchar fuerte y solos ante situaciones adversas, pero ya no estamos luchando solos contra los efectos del alcoholismo. Hoy contamos con un programa que nos ayuda. El apoyo que recibimos de Al-Anon facilita el permitir que la verdad brote a la superficie donde la podemos develar.

Tenemos derecho a esperar más de la vida que la mera supervivencia. Estamos aquí porque estamos dispuestos a sanar. Estamos dispuestos a mirarnos a nosotros y a nuestras vidas con nuevos ojos. Estamos dispuestos a tomar conciencia.

6
La enfermedad *familiar* del alcoholismo

EL PAPEL QUE NOS CORRESPONDE

La toma de conciencia comienza con el aprendizaje sobre la enfermedad familiar del alcoholismo. Cada persona vinculada a un alcohólico (amigos, colegas, familiares, así como el mismo alcohólico) desempeña un papel en la dinámica de la enfermedad. Para poder introducir cambios en nuestras circunstancias, debemos descubrir cuál es el papel que desempeñamos.

En general, los alcohólicos actúan, y nosotros, que nos relacionamos con ellos, reaccionamos. El alcohólico activo se emborracha, se comporta irracional o irresponsablemente, y se transforma en el centro de atención. Los que lo rodeamos reaccionamos ante la bebida y sus consecuencias. Al estar intoxicados, los alcohólicos no se preocupan por los problemas que crean sus acciones; son los que lo rodean los que se preocupan por él. Creemos que debemos asumir la responsabilidad de hacer por los alcohólicos lo que ellos no parecen poder o querer hacer por sí solos.

Al principio muchos sinceramente nos preocupamos, y tan sólo queremos ayudar a un familiar o amigo que obviamente no está bien; pero a medida que pasa el tiempo y la situación empeora, dejamos de reconocer que tenemos una opción en este asunto. En realidad, las opciones disponibles para algunos de nosotros en el pasado eran bastante limitadas. Los que crecieron en contacto con el alcoholismo o que tuvieron que encarar la agresión pueden haber sido obligados a llevar a cabo ciertas acciones en nombre del alcohólico para su propia seguridad. Al final, aunque no exista un peligro real, la mayoría hemos llegado a creer que nuestra ayuda es imperativa, ya sea que la queramos ofrecer o no. El alcohólico se torna más y más dependiente. Después de un tiempo, no podemos imaginarnos permitirle que siga durmiendo durante otro día de trabajo sin llamar para informar que está enfermo, o permitir que se pase por alto otro cheque sin fondos. Es preferible ahora quedarse en casa para no correr el riesgo de otra humillación en público. Muchos somos incapaces de tolerar la tensión de esperar que se manifiesten las consecuencias del alcoholismo; nos sentimos obligados a intervenir.

Los alcohólicos actúan y nosotros reaccionamos. Nadie puede decirle nada al bebedor; él lleva las riendas. El alcohol promueve una confianza y

sentido exagerado de bienestar y confianza lo que incita a que el bebedor se comporte como un pequeño dios con todas las respuestas. Al mismo tiempo el bebedor se vuelve cada vez más irracional. En respuesta, discutimos, tratando de que actúe de modo más realista. Es fundamental probar que tenemos razón. Con el paso del tiempo, continuamos justificando nuestra situación; sin embargo, frente a la vehemencia del alcohólico, comenzamos a dudar de nosotros y de nuestras percepciones. Si el alcohólico nos dice que bebe por culpa nuestra, porque somos escandalosos o desobedientes, nos volvemos compulsivamente silenciosos o nos esforzamos por ser completamente obedientes día y noche, sin importar lo que nos cueste. Más adelante, cuanto más confiado parece el alcohólico, más inseguros nos volvemos nosotros. Empezamos a aceptar aún lo que es erróneo. Hacemos todo lo que se nos exige para evitar conflictos, sabiendo que nunca podemos ganar ninguna discusión o convencer al alcohólico de que tenemos razón. Perdemos la capacidad de decir “no”.

Las mismas pautas se aplican cuando el alcohólico que forma parte de nuestras vidas hace promesas que no puede cumplir. Por ejemplo, prometen no perder otro partido de la liga infantil, otra reunión de negocios u otro compromiso para cenar. Juran que la próxima vez no beberán, o que no se quedarán fuera toda la noche, o que no se pondrán violentos. O prometen usar la fuerza de voluntad. Pasan a la cerveza, pensando que la cerveza tendrá menos poder sobre ellos que las bebidas más fuertes. O se deshacen de toda la bebida en la casa para después, impulsados por la enfermedad, verse obligados a consumir cualquier forma de alcohol, ya sea enjuague bucal o jarabe para la tos. Otra vez reaccionamos. Olvidamos cientos de promesas rotas en el pasado, y pensamos que los alcohólicos pueden controlar efectivamente su compulsión. Decidimos que todo va a cambiar ahora, ¡será mejor! Negamos lo que la experiencia pasada nos ha enseñado, y creemos en las promesas con todo nuestro corazón. Preparamos así una decepción casi inevitable. Luego, cuando los alcohólicos no pueden dominar el alcoholismo, una enfermedad que está más allá de nuestro control, nos sentimos devastados, resentidos y furiosos. Nos consideramos víctimas indefensas y no podemos reconocer que nos hemos ofrecido voluntariamente para ese papel, decidiendo creer de todo corazón en lo que sabíamos por experiencia propia que probablemente no sucedería.

Los que no hemos estado en contacto con un alcohólico por muchos años podemos continuar reaccionando también a modelos de comportamiento alcohólico. La escasa autoestima, que es el resultado de fracasos y episodios pasados de maltrato o negligencia, persiste. Debido al amor o a la atención que nunca recibimos en el pasado, recurrimos a gente que no está disponible. Evitamos el conflicto, pero ahora lo hacemos con empleadores, con otros familiares o con personas con autoridad, en lugar de encarar al alcohólico. O buscamos el conflicto, pensando que la mejor defensa es una buena ofensiva. Si presentimos un enfrentamiento, creamos otra situación y nos peleamos por cualquier otra cuestión. Muchos nos acostumbramos tanto a vivir en el caos y en la crisis que nos sentimos totalmente perdidos sin ellos. Como consecuencia, cuando todo funciona bien, nos saboteamos a nosotros mismos, y con esto creamos una crisis. Esto nos puede hacer sentir muy desdichados, pero por lo menos sabemos cómo actuar en tal situación. También puede ser que prolonguemos la existencia de diversos comportamientos compulsivos sin tener la más mínima idea de qué nos lleva a hacerlo. Las técnicas de supervivencia que desarrollamos al convivir con esta enfermedad activa se han transformado en una forma de vida. Quizás nunca se nos haya ocurrido que exista otra forma de existencia.

Esta pauta también persiste en la sobriedad. Muchos hemos sido testigos de periodos de “borrachera seca” de nuestros seres queridos sobrios; durante los mismos, el comportamiento del alcohólico en la sobriedad parece idéntico al de los días de alcoholismo activo. Por supuesto, la mayoría de nosotros también retrocede a su comportamiento anterior. Aún si nuestro ser querido es un modelo de sobriedad, el temor de que el alcohólico vuelva a beber, el deseo de controlar su sobriedad, resentimientos no resueltos desde la época de alcoholismo activo y cambios de personalidad o de estilo de vida que tienen lugar durante la recuperación, pueden desencadenar reacciones enfermizas en aquellos que nos preocupamos por un alcohólico en vías de recuperación. La enfermedad y sus efectos persisten en la sobriedad. A menos que nosotros, amigos y familiares, elijamos la recuperación para nosotros, la dinámica de la enfermedad continuará dominando nuestras relaciones.

RECONOCIENDO NUESTRAS OPCIONES

Los alcohólicos actúan y los familiares y amigos reaccionan. La mayor parte del tiempo reaccionamos porque no sabemos que tenemos opciones.

Es automático. En Al-Anon se nos recuerda que hay opciones. El hecho de que el alcohólico se emborrache, simule, no cumpla una obligación, diga que el cielo es anaranjado o haga y rompa una promesa, no quiere decir que aquellos que se preocupan por él deban seguir haciendo lo que hacían antes. No estamos encerrados. Tenemos opciones.

Es como si sostuviéramos una soga por un extremo y el alcohólico estuviera del otro lado, y comenzáramos a tirar. La mayoría reaccionaríamos automáticamente. Tiraríamos hacia nosotros. Nunca se nos ocurre que no es necesario jugar. Si conociéramos las opciones, podríamos decidir soltar la soga. No hay competencia a menos que las dos partes sigan aferradas a la soga. Al tomar nota de lo que hacemos en reacción al comportamiento del alcohólico, comenzamos a ver las decisiones que inconscientemente ya estamos adoptando. Con un nuevo análisis, una plática con otros miembros de Al-Anon y la utilización de los lemas y los Pasos, podemos descubrir nuevas opciones que nunca supimos que existían. Tal vez hasta decidamos soltar la soga.

Por ejemplo, algunos alcohólicos se sienten culpables por su necesidad de beber y les resulta más fácil echarle la culpa de la bebida a otra persona. Esos alcohólicos a menudo provocan a los que lo rodean tratando de comenzar una discusión o de crear una crisis. Los que trabajamos o vivimos con ellos en general reaccionamos ante esta provocación, contestando los argumentos, defendiéndonos contra acusaciones injustas, haciendo acusaciones propias. Al final el alcohólico obtiene precisamente lo que buscaba: una excusa para beber. Los alcohólicos secos o sobrios a veces usan las mismas tácticas para desviar la atención de un tema o situación que les resulta incómodo. Soltar la soga quiere decir reconocer las pautas y no seguir haciendo la misma cosa. Observamos el comportamiento provocativo y nos damos cuenta exactamente de lo que hacemos en respuesta a eso.

El alcohólico puede provocarnos acusándonos de ser perezosos, y nosotros reaccionamos haciéndonos los mártires y enumerando todo lo que hacemos por él. A su vez, al alcohólico le molesta nuestra actitud mojigata, y por eso nos sentimos sin afecto y con pena de nosotros mismos. La discusión pronto se transforma en una pelea que casi siempre termina de la misma forma: el alcohólico explota y se va al bar más cercano. Una vez que tenemos claro el papel que nos corresponde, podemos elegir una respuesta diferente. Por ejemplo, la próxima vez que se nos acuse de ser perezosos, podríamos

decidir no reaccionar. Podríamos permanecer en silencio o simplemente cambiar de tema. Podríamos salir de la habitación u ocuparnos en alguna tarea. Podemos dedicar un momento para reconocer *ante nosotros mismos* que la acusación no es real, y que es debido a la enfermedad del alcoholismo que nuestro ser querido se expresa de una u otra forma. O, sabiendo que a veces somos perezosos, podríamos sonreír con simpatía y estar de acuerdo. Las respuestas no son ni correctas ni equivocadas. La mayoría nos damos cuenta de que no importa tanto la forma en que interrumpamos la pauta sino que lo hagamos.

Puede ser que para el alcohólico este cambio no sea muy agradable, especialmente al principio. El alcohólico necesita un trago, y la única manera en que puede tomárselo con comodidad es iniciando una pelea. Si el primer esfuerzo del bebedor fracasa porque rehusamos jugar nuestro papel habitual, posiblemente trate otra vez. Si somos condescendientes o santurrones en cuanto al nuevo papel que elegimos desempeñar, o engreídos acerca de la incapacidad del alcohólico de provocarnos, nos derrotamos a nosotros mismos. Nuestra mala actitud no sólo le dará al alcohólico la excusa que busca, sino que él también continuará enfrentándonos a una enfermedad que simplemente no podemos vencer. Somos incapaces ante el alcoholismo de otra persona. Si continuamos esta batalla que no podemos ganar, no podremos ponerle fin a la frustración y a la desesperación que nos llevaron a intentar esta nueva estrategia. Buscamos un cambio real. Nuestro objetivo no es "tener razón". Tampoco es "ganar". Nuestro objetivo es hacer todo lo posible para curarnos a nosotros mismos y a nuestras relaciones. Eso requiere diligencia, paciencia y, sobre todo, práctica.

Al tomar cada vez mayor conciencia de la dinámica de la enfermedad familiar, muchos descubrimos que hemos cumplido una función particular en nuestra familia o grupo. Los amigos y familiares desempeñan una gran variedad de papeles de apoyo en esta enfermedad familiar, todos los cuales intentan controlar la incontrolable enfermedad del alcoholismo y poner orden en un medio familiar o de trabajo incierto y a menudo explosivo. No nos damos cuenta de que, al desempeñar nuestro papel, contribuimos en realidad a sustentar la enfermedad del alcoholismo. Podemos facilitarla rescatando al alcohólico de consecuencias desagradables de sus propios actos. O podemos hacernos la víctima, interviniendo sin quererlo y reemplazando al alcohólico que está demasiado borracho o con fuerte

resaca, y no cumple con sus responsabilidades laborales ni familiares. Tal vez pensemos que nuestro papel es asumir culpas cuando algo funciona mal, aún sin estar involucrados en nada. Otros se concentran en el apoyo cómico, creando una diversión ligera para olvidar el dolor de la vida en un hogar alcohólico. Y algunos provocamos, expresando nuestra frustración y resentimiento acumulados, dándole al alcohólico la justificación para beber y envenenándonos con nuestra creciente amargura.

Todos estos papeles de apoyo funcionan unidos para mantener un equilibrio en el cual el alcohólico pueda continuar desempeñando su papel con la menor incomodidad posible. Así, cuando cualquier miembro del círculo de este alcohólico deja de desempeñar su papel, todo el grupo se ve afectado.

CAMBIANDO EL PAPEL QUE NOS CORRESPONDE EN LA ENFERMEDAD FAMILIAR

Este es el motivo por el cual lo más útil y afectuoso que puede hacer un familiar es ayudarse a sí mismo. Al recuperarnos de los efectos de esta enfermedad, podemos abandonar nuestro papel en la enfermedad familiar. Se perturba el equilibrio. De repente ya no es tan cómodo para el alcohólico. Si bien puede seguir contando con el apoyo cariñoso del familiar en vías de recuperación, la enfermedad queda sin apoyo. Es como si un grupo de cuatro se encontrara en un río, empapándose mientras tienen al alcohólico alzado para mantenerlo seco, y finalmente un miembro del grupo rehúsa continuar sosteniéndolo. Todo el sistema se desmorona y, consecuentemente, el alcohólico se moja. Si otros no se encargan de eliminar las consecuencias penosas de las acciones del alcohólico, este puede sentirse tan incómodo que decida iniciar la recuperación. De la misma manera, otros familiares y amigos pueden reconocer cómo les ha afectado la enfermedad familiar y buscar ayuda para ellos mismos; pero no hay garantías. Si bien la salud en una persona a menudo inspira salud a los que la rodean, no siempre es así. A veces el alcohólico simplemente encuentra una manera de adaptarse, creando un nuevo sistema de apoyo a la enfermedad.

Casi todos nosotros queremos lo mejor para los seres queridos, y lo mejor que podemos ofrecer puede ser nuestra intención de no contribuir más a este proceso de destrucción. No podemos decidir por otra gente, ni aún por los más importantes de nuestra vida. No somos dioses, y no podemos saber

con precisión lo que es mejor para otra persona, por más evidente que parezca una acción en un momento determinado. La mayoría de nosotros ha tenido que “tocar fondo”, un momento de agonía personal, antes de poder introducir cambios reales en nuestras vidas. Los alcohólicos y otros que sufren los efectos de esta enfermedad familiar merecen la misma oportunidad de “tocar fondo” por sí mismos. A lo largo del camino, puede haber muchas lecciones penosas que aprender, y puede ser dolorosísimo tener que hacerse a un lado y observar a un ser querido sufrir estas experiencias. Algunos nunca las aprenden; pero somos incapaces ante el alcoholismo. No podemos acelerar el proceso, ni tampoco evitárselo a un ser querido. Lo único que podemos hacer es ponernos como ejemplo de la alegría y la serenidad que puede proporcionar la recuperación, y respetar los derechos de nuestros seres queridos de decidir lo que les conviene, aún si nos desagrada totalmente el carácter de dichas decisiones.

APRENDIENDO MÁS SOBRE EL ALCOHOLISMO

Cuanto más sabemos sobre el alcoholismo, mejor podremos encararlo. Por ello, Al-Anon nos alienta a aprender tanto como sea posible sobre la enfermedad. Leer la literatura de Al-Anon todos los días nos da una comprensión profunda de esta enfermedad familiar y de cómo afrontarla con éxito. Algunos de nosotros también asistimos a reuniones abiertas de A.A. para enterarnos de las experiencias del alcohólico. Escuchar historias de alcohólicos en vías de recuperación puede abrirnos los ojos. Pocos nos damos cuenta de que los alcohólicos que forman parte de nuestras vidas a menudo sufren enormemente, a veces más que nosotros. Al escuchar, aprendemos a separar la persona de la enfermedad, a tener compasión de sus esfuerzos y su dolor y a reconocer que ellos también son incapaces ante el alcohol. Por otro lado, aprendemos las características de la enfermedad que podíamos haber interpretado mal. Por ejemplo, la mayoría de los alcohólicos sufren amnesias parciales, periodos en que todo lo que dicen o hacen desaparece de la memoria. Después de una noche de un comportamiento alcohólico excesivo, puede ser difícil creer que el alcohólico no recuerde las espantosas acciones que se grabaron a fuego en nuestras mentes. En esas situaciones, muchos acusan a sus seres queridos de mentir; pero estas amnesias son en realidad síntomas de la enfermedad del alcoholismo, borrando al azar aún los acontecimientos más memorables. Cuanto más sepamos sobre la enfermedad, mejor podremos responder al

comportamiento alcohólico con compasión, entendiendo que estamos tratando con una persona enferma y no con un ser malvado, débil, ignorante o cruel.

La literatura de Al-Anon y las reuniones abiertas de A.A. también pueden enseñarnos como persiste la enfermedad en la sobriedad. Por ejemplo, el alcohólico debe intentar varias veces antes de alcanzar la sobriedad. Otros vuelven a beber después de muchos años de recuperación en A.A. Se dice que un alcohólico en recuperación que toma un trago sufre un "desliz". Un sólo desliz puede ser suficiente para convencer al alcohólico de contraer un compromiso más firme con la recuperación; de otra manera, puede ser el comienzo de un nuevo capítulo de alcoholismo.

El alcoholismo es una enfermedad progresiva que puede detenerse pero no curarse. Por ende, nosotros, afectados por el alcoholismo de otra persona, podemos garantizar mejor nuestra propia serenidad continua si aprendemos a depender de nosotros mismos por nuestro bienestar, en lugar de depender de la sobriedad de otra persona. Al tomar cada vez mayor conciencia de nuestro comportamiento, de nuestras decisiones y del papel que nos corresponde o nos correspondió en la situación alcohólica, podemos con mucha más facilidad introducir cambios que nos permitan crear una vida de la que podamos enorgullecernos.

7
Rompiendo el aislamiento

SIN OBLIGACIONES

Cuando queda en claro que lo mejor que podemos hacer por nosotros mismos y por nuestros seres queridos es recabar ayuda para nosotros, muchos decidimos asistir a una reunión de Al-Anon. Como podemos experimentar renuencia a abrirnos ante extraños, nos consuela enterarnos de que se puede asistir a reuniones de Al-Anon sin la obligación de decir nada a nadie. No tenemos que justificar el motivo de nuestra presencia o explicar nuestras preocupaciones a nadie. Siempre somos bienvenidos en las reuniones en las que podemos participar con la intensidad que nos haga sentir cómodos, pero nadie nos obligará en ningún momento a compartir por la fuerza. Podemos simplemente asistir a la reunión y escuchar hasta que nos sintamos cómodos para lograr una participación más activa.

MANIFESTAR NUESTRAS INQUIETUDES

Con el tiempo, sin embargo, la mayoría de nosotros considera que es importante comenzar a hablar sobre aquello que nos perturba. En Al-Anon se dice a menudo que sólo estamos tan enfermos como nuestros secretos. Un factor clave para romper el dominio absoluto del alcoholismo en nuestras vidas es empezar revelar esos secretos. Parte del aislamiento de esta enfermedad se desprende de la idea de que somos *únicos*, que nadie ha hecho, dicho o sentido las cosas terribles que nosotros hemos hecho, dicho o sentido, y que nadie podría entender. Por ende, escondemos la verdad a toda costa. Si no desafiamos esta sensación de ser únicos, compartiendo nuestros pensamientos con otra gente que también ha conocido la vergüenza y el aislamiento del alcoholismo, quizás nunca lleguemos a darnos cuenta de que no es real. Como nos recuerda la clausura sugerida para nuestras reuniones: “No importa cuáles sean sus problemas, hay otros en este grupo que también los han tenido”. No estamos solos, y debemos descartar la idea de que nadie entiende (lo cual evidentemente no es cierto). No todo el mundo ha estado donde nosotros hemos estado o sentido lo que nosotros hemos sentido, pero recurrir a aquellos en Al-Anon que también han sufrido los efectos del alcoholismo, no es lo mismo que recurrir a amigos o vecinos que no cuentan con la información debida. Aunque nuestras historias puedan ser diferentes, los que vivimos o hemos vivido con el alcoholismo llegamos a gozar de una comprensión mutua extraña. Llegar hasta otros

miembros es fundamental porque un aspecto vital de la recuperación de los efectos del alcoholismo es romper nuestro aislamiento. Para eso tenemos que obtener valor para compartir.

COMPARTIR

Compartir implica revelar algo nuestro a otras personas. Podemos mencionar algo nuevo que nos sucedió o discutir sentimientos de depresión o de felicidad. Podemos revelar un secreto de muchos años o expresar nuestra confusión por alguna situación actual. Al comienzo, algunos sólo compartimos el hecho de que nos alegra estar en esa reunión. Lo que importa es comenzar a compartir; pero no todos se sienten a gusto al compartir ante un grupo de extraños, especialmente en su primera reunión de Al-Anon. Algunos temas son muy personales, muy detallados, o muy vergonzosos como para discutirlos en público. Por eso es que el padrinazgo es tan importante.

PADRINAZGO

El padrinazgo es uno de los recursos principales que usamos para ayudarnos a afrontar los efectos del alcoholismo y a recuperarnos de los mismos. Un Padrino o Madrina es alguien con quien podemos compartir nuestros pensamientos y nuestras circunstancias en detalle. Muchos elegimos un Padrino o Madrina que haya estado en Al-Anon durante un tiempo, alguien que esté bien familiarizado con el programa para poder ayudarnos a aplicarlo en nuestras vidas. Pese a que la mayoría de los principios y técnicas de Al-Anon se componen de ideas, lemas o acciones simples y fáciles de entender, aprender sobre cuándo y cómo ponerlos en práctica en nuestras vidas puede ser muy confuso, por eso un Padrino o Madrina puede resultar de gran utilidad.

Entre reuniones de Al-Anon, podemos llamar a nuestro Padrino o Madrina cuando encaramos una situación difícil, logramos un objetivo, nos sentimos confundidos o simplemente deseamos hablar. Es maravilloso tener a alguien a quien se pueda recurrir que ya sepa nuestra historia, alguien que haya contraído el compromiso de estar siempre presente para escucharnos y para compartir con nosotros, alguien que pueda ofrecer una perspectiva distinta de nuestra situación, alguien que respete nuestra intimidad y que mantenga lo que decimos estrictamente confidencial. Un Padrino o Madrina es un amigo, un confidente que ha experimentado los efectos devastadores del alcoholismo y, sin embargo, ha aprendido mediante Al-Anon a encontrar la

serenidad y la esperanza. Nos escucha, comparte experiencias, fortaleza y esperanza, y nos ofrece apoyo y aliento.

Pero un Padrino o Madrina no tiene todas las respuestas. Es sólo otro ser humano que se está recuperando de los efectos del alcoholismo. Ninguno de nosotros termina con el crecimiento personal, por más tiempo que hayamos estado en Al-Anon. Como Padrinos y Madrinas debemos tener mucho cuidado en evitar dar consejos específicos sobre qué hacer o no hacer en una situación determinada. La idea es ayudar a otros miembros a encontrar sus propias respuestas en su momento.

Al buscar un Padrino o Madrina, a veces es útil asistir a varias reuniones diferentes de Al-Anon para ponerse en contacto con muchos miembros, aunque no siempre sea posible hacerlo. Muchos de nosotros buscamos a alguien que esté activamente tratando de aplicar el programa de Al-Anon en su vida, lo que significa que buscamos Padrinos o Madrinas que tratan de tomar los principios y prácticas que ofrece el programa para aplicarlos a sus propias vidas. Por ejemplo, muchos buscamos un Padrino o Madrina que utilice los Doce Pasos, observe las Doce Tradiciones, participe intensamente en la labor de servicio, lea la literatura de Al-Anon, use los lemas y parezca compartir con el corazón. También se sugiere, en muchos casos, que elijamos un Padrino o Madrina del mismo sexo para evitar complicaciones y emociones que podrían restarle beneficios a la relación; pero no hay normas rígidas en Al-Anon. Lo más importante es estar dispuestos a pedir la ayuda que necesitamos, de persona a persona. Si escuchamos a alguien con quien nos identificamos, podemos hablarle después de una reunión o pedirle su número de teléfono. Si nos sentimos cómodos con él o ella y pensamos que podríamos establecer una relación, tal vez le pidamos que nos apadrine.

Al principio muchos nos sentimos renuentes a pedirle a alguien que contraiga tal compromiso con nosotros. El alcoholismo le ha causado graves daños a nuestra autoestima y no nos sentimos dignos de recabar tanta atención. No queremos ni obligar ni tampoco ser una carga para nadie. Puede llevar un cierto tiempo descubrir que no es una carga sino un privilegio y un honor. El padrinazgo es una relación de beneficios mutuos. Permite a los Padrinos y Madrinas centrarse en los principios de Al-Anon con una visión nueva, y les da la oportunidad de practicar el Duodécimo Paso. Nadie aplica el programa con más intensidad que un recién llegado

bien dispuesto, y muchos miembros antiguos nos inspiramos en aquellos a quienes apadrinamos, y renovamos nuestro compromiso con nuestra propia recuperación a través de los esfuerzos y el progreso de otros. A menudo nos vemos reflejados en nuestros apadrinados. Puede ser que reconozcamos algunos aspectos en los cuales debemos trabajar con más intensidad y otros en los cuales somos demasiado exigentes con nosotros mismos. Vemos la distancia recorrida y cuánto camino nos queda por delante. Y escuchamos, en lo que se nos dice y en nuestras respuestas, precisamente lo que nosotros mismos necesitamos escuchar. El padrinazgo es un instrumento que nuestro Poder Superior puede utilizar para ayudarnos a crecer a los dos.

La mayoría nos sentimos halagados cuando otro miembro nos pide ser su Padrino o Madrina, pero a veces, por algún motivo, no es posible decir “sí”. Si nuestra primera opción no está disponible, se nos alienta a que le preguntemos a otra persona. Para muchos de nosotros no hay mejor recurso para fomentar la confianza y aprender a comunicarse con honestidad y dignidad que el padrinazgo. Cuanto más rápidamente aprovechemos esta oportunidad, más rápidamente podremos comenzar a mejorar en los problemas que nos preocupan. No obstante, cada uno practica el programa a su propio ritmo. Algunos estamos listos en seguida, algunos tenemos que esperar bastante tiempo antes de dar ese paso, y algunos nunca llegamos. Nunca es tarde para conseguir un Padrino o Madrina, y tenemos libertad de cambiarlo en cualquier momento.

Los Padrinos o Madrinas no pueden hacer que el programa funcione para otros. Cada uno de nosotros, Padrino o Madrina, y apadrinado, debe aplicar los Pasos, los principios y las prácticas de Al-Anon. Aún el Padrino o Madrina más dedicado en algún momento carece de disponibilidad. Es importante recordar que un Padrino o Madrina es sólo una de las muchas voces de Al-Anon. Si no hay ayuda disponible en el primer lugar al que recurrimos, es nuestra responsabilidad ponernos en contacto con otros miembros. Nuestras necesidades son importantes. Nos corresponde a nosotros asegurarnos de que se satisfagan.

EN CONTACTO

Entre reuniones, el compartir con otros miembros de Al-Anon por teléfono es una manera de satisfacer estas necesidades. No sólo nos ayuda a sobrellevar una crisis, sino que también nos permite examinar nuestras vidas diarias desde otro ángulo, el ángulo de Al-Anon. La recuperación de

los efectos del alcoholismo ajeno involucra cambiar viejas actitudes que ya no nos sirven y reemplazarlas por actitudes útiles; reemplazar actitudes que nos inducen a sentirnos mal por otras que nos permitan percibir al mundo de forma más positiva. Aprendemos a ver diversas opciones donde antes no había ninguna, y comenzamos a considerar nuestras vidas de modo nuevo e interesante. Esta gran transformación no ocurre de la noche a la mañana, y nadie, ni aun los más dedicados, puede hacerlo por sí solo. Necesitamos ayuda, guía y una nueva perspectiva. Lo que es más, necesitamos practicar lo que aprendemos. Antes de intentar un nuevo enfoque ante un problema, podríamos discutirlo con otro miembro de Al-Anon. Antes de enviar una carta importante o encarar un enfrentamiento, o resolver una divergencia, podríamos ensayar la situación en una conversación telefónica con alguien que respalde nuestros esfuerzos. Esta podría ser una manera excelente de aclarar nuestras ideas y fomentar nuestra confianza. Muchos insistimos en que aquellos que apadrinamos tengan números de teléfono de otros miembros y los llamen regularmente. Nadie representa toda la sabiduría de Al-Anon. Estar en contacto con varios miembros, manteniendo al mismo tiempo una relación estrecha con un Padrino o Madrina, nos ofrece lo mejor de ambos mundos.

Algunos grupos de Al-Anon suministran a los recién llegados los nombres y números de teléfono de miembros dispuestos a recibir llamadas, aún de extraños. En otras reuniones de Al-Anon, se alienta a los miembros a escuchar mientras otros comparten, y cuando escuchan a alguien con quien se identifican (alguien cuya historia, experiencias o sentimientos parecen similares a los propios, o resultan particularmente inspiradores), a conversar con ellos durante un receso o después de la reunión y preguntarles si desean intercambiar números de teléfono y permanecer en contacto entre reuniones. La mayoría de los miembros están dispuestos a hablar con otros miembros. Algunos nos levantamos temprano y otros nos acostamos tarde, así que se debe preguntar a qué hora es mejor llamar. La soledad nos puede golpear en cualquier momento, y las crisis no tienen horario. Muchos nos sentimos más seguros al saber que hay gente con quien podemos hablar si surge la necesidad.

Cuando llamamos, es importante respetar el anonimato de todos los miembros. Si alguien contesta el teléfono o si nos contesta un servicio de respuesta, a menos que se nos diga lo contrario, debemos evitar toda

referencia a Al-Anon. No todos los que están en su casa o en su lugar de trabajo pueden saber que la persona es miembro de Al-Anon, y nuestra negligencia puede ponerlos en una situación difícil o aún peligrosa. El anonimato puede ser cuestión de vida o muerte para alguien que vive con un alcohólico violento. Así que cuando llamemos, es mejor evitar toda mención del programa. Algunos decimos: "Habla Susana. Te llamé el jueves por la noche. Mi número es…" Otros simplemente dejan el nombre y el número, sabiendo que se podrán identificar después cuando se pongan en contacto con la persona.

LITERATURA

De vez en cuando necesitamos ponernos en contacto con Al-Anon a horas inconvenientes, como a la medianoche. No queremos despertar a un amigo de Al-Anon por una cuestión de menor importancia, aunque la necesidad del contacto sea imperiosa. Entre reuniones y cuando la gente no está disponible, la literatura de Al-Anon puede ofrecernos la comodidad de saber que nuestros problemas no son únicos y que no estamos solos. Nuestros folletos y libros dan información valiosa sobre la enfermedad del alcoholismo y sobre cómo encarar sus efectos. El folleto de una sola hoja titulado *Desprendimiento emocional* incluye sugerencias simplemente maravillosas para tratar el alcoholismo de otra persona. Parte de nuestra literatura aborda áreas específicas de preocupación. En el librillo *Viviendo con un alcohólico sobrio* los miembros de Al-Anon hablan sobre las frustraciones y las alegrías cuando un familiar logra la sobriedad. *De la supervivencia a la recuperación: crecer en un hogar alcohólico* es un libro inspirador que les ofrece ayuda a todos los que han experimentado el alcoholismo de otra persona, en especial a los hijos adultos de alcohólicos. *El dilema del matrimonio con un alcohólico* examina relaciones afectadas por el alcoholismo. El libro …*En todas nuestras acciones: Sacando provecho de las crisis* nos presenta ejemplos concretos de cómo los miembros afrontan situaciones difíciles que a menudo acompañan al alcoholismo, como la infidelidad, la violencia, el maltrato verbal y físico, los problemas monetarios y laborales, las enfermedades, la cárcel, la separación y el divorcio.

Valor para cambiar, una colección de meditaciones diarias, ofrece un fragmento de la sabiduría de Al-Anon para cada día del año. Los *Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Al-Anon* presenta una discusión detallada

de las directivas cruciales que constituyen la base del programa de Al-Anon. Todos estos y otros muchos libros y folletos nos recuerdan que infinidad de seres humanos afrontaron las mismas batallas y salieron airosos de ellas.

Un recurso informal de Al-Anon que les ha ayudado a muchos a comenzar a sentirse parte de la hermandad, es reunirse con otros miembros a tomar café. Algunos nos ponemos de acuerdo por teléfono, pero a menudo sucede de modo mucho más espontáneo. Después de una reunión, cuando la gente se queda charlando, alguien sugiere salir a comer algo. Al principio, muchos, sintiéndonos desubicados allí, titubeamos en aceptar, pero los debates después de las reuniones pueden ser más instructivos y útiles que las propias reuniones. Aquellos que están dispuestos a participar pueden encontrar un gran consuelo en este tipo de hermandad.

SERVICIO DE MIEMBROS AISLADOS

Somos una hermandad mundial. Las reuniones de Al-Anon pueden tener lugar en algunos de los rincones más remotos del planeta. Sin embargo, hay muchos lugares en los que no existen grupos de Al-Anon. Aunque haya grupos disponibles, algunos de nuestros miembros no pueden asistir a reuniones como resultado de enfermedades, incapacidades u otras restricciones. Romper el efecto aislante del alcoholismo es tan crucial para aquellos que no tienen acceso a reuniones como para el resto de nosotros. Para atender a las necesidades de estas personas, Al-Anon creó el Servicio de miembros aislados, que los pone en contacto con otros miembros de Al-Anon que pueden ser también miembros aislados pero que a menudo son miembros que asisten regularmente a las reuniones de Al-Anon y desean comunicar por correo lo que han aprendido y experimentado en el programa. Los interesados pueden ponerse en contacto con el Servicio de Miembros Aislados en la Oficina de Servicios Mundial.

LOS BENEFICIOS DE COMPARTIR FRATERNALMENTE

Es evidente que Al-Anon ofrece muchas maneras de alcanzar el apoyo y el consuelo que todos necesitamos y merecemos. Al reunirnos, obtenemos fortaleza y confianza. Aprendemos que, después de todo, no somos tan singulares, y encontramos esperanza para nosotros mismos en el progreso que vemos a nuestro alrededor; pero el compartir fraternalmente es sólo una parte de nuestra historia de cicatrización y cambios.

8
Los Doce Pasos

Después de tratar innumerables métodos para poner fin a la terrible frustración y al sufrimiento que acompañan al alcoholismo, muchos de nosotros no nos decidimos a invertir nuestras esperanzas y energía en otro intento de mejorar nuestro destino en la vida; pero impulsados por la desesperación, o por pura suerte, o por la gracia de Dios, llegamos a Al-Anon y encontramos consuelo y apoyo al escuchar una y otra vez partes de nuestra propia historia contada por otros que han atravesado situaciones similares. Por eso volvemos a las reuniones y tratamos de aplicar tentativamente las sugerencias escuchadas. A medida que vimos que estas sugerencias resultaban útiles y comenzamos a encontrar soluciones que nos conducen a la serenidad, decidimos adoptar el programa de Al-Anon y hacer todo lo necesario para sanar. Dimos un salto de fe, sabiendo que tendríamos que trabajar arduamente y que quizás cambiaríamos de una manera que no podíamos predecir. Evidentemente, valió la pena.

INSTRUMENTOS PRÁCTICOS DE CAMBIO

¿Pero hacia dónde íbamos a partir de aquí? ¿Qué podríamos hacer para que nuestras vidas se orientaran hacia algo mucho más saludable? La única manera productiva de aprovechar todo lo que nos ofrece el programa de Al-Anon es adoptar los Doce Pasos. Son el fundamento de nuestro programa, los principios básicos sobre los cuales descansa toda la recuperación en Al-Anon.

De alguna manera, los Pasos son una guía que nos enseña a encontrar respuestas a las preguntas más urgentes, respuestas que anteriormente no veíamos. Durante el proceso, llegamos a conocernos a nosotros mismos. Al mostrarnos cómo hacer la paz con el pasado, los Pasos nos ayudan a vivir la realidad del presente. Empezamos a ocuparnos de nosotros mismos, aún a desafiarnos. Logramos perdonarnos a nosotros y a otros, y, por último, a amar más profundamente que antes. Pero a diferencia de otros criterios de “Ayúdate a ti mismo”, los Pasos no se jactan de entregar respuestas oportunas a preguntas personales complicadas. En lugar de ello, ofrecen un proceso que nos facilita encontrar dichas respuestas nosotros mismos.

Adoptar los Pasos es una experiencia de aprendizaje continua en la que cada acción nos hace tomar conciencia de diversos aspectos de nuestras propias vidas. Aún nuestros errores nos ofrecen tesoros porque nos pueden

conducir a ideas significativas. En este sentido, cada intento de seguir este camino espiritual es positivo, y no podemos equivocarnos. Esto nos llena de dicha, ya que adoptar los Pasos no es un proceso ni simple ni directo. En realidad, durante gran parte del tiempo, a duras penas simplemente salimos del paso.

Aunque no hay una manera única de abordar los Pasos, muchos encontramos que es muy beneficioso tomarlos uno por uno, en orden. Cada Paso se basa en el anterior. Muchos recién llegados, impacientes por introducir cambios, tratan de practicar todos los Pasos al mismo tiempo o intentan saltear algunos para llegar directamente a los que consideran los Pasos de “acción”; pero todos los Pasos son Pasos de “acción”, y cada uno de ellos tiene un papel crucial en el proceso de recuperación. Puede ser útil al principio aprender sobre los Pasos en general; luego centrarse específicamente en los primeros tres, comenzando con el Primer Paso y aplicándolos a nuestras vidas de la mejor manera posible. Al entender bien estos primeros Pasos, establecemos una base firme sobre la que se construye una nueva forma de vida más satisfactoria.

Después de un tiempo, tratamos de entender los Pasos con mayor profundidad. Esperando comprender su sabiduría, leemos, pensamos, escribimos, hablamos sobre los mismos y escuchamos lo que otros han aprendido en sus investigaciones. Meditamos sobre cada una de las palabras, así como sobre oraciones enteras, y tratamos de descubrir de qué manera se podrían aplicar a nuestras circunstancias particulares. Y luego nos zambullimos otra vez para hacer lo que pensamos que algunos Pasos en particular sugieren.

Podemos practicar un Paso con rapidez, y luego volver al mismo una y otra vez. O podemos pasar años meditando e investigando un sólo Paso. Ya sea que adoptemos estos conceptos de todo corazón o que nos resistamos con vehemencia, cualquier respuesta honesta nos ayuda a crecer. A medida que pasa el tiempo, encontramos que cambia nuestra comprensión de los Pasos (y hasta pueden contradecirse interpretaciones anteriores) ya que continuamos progresando y cambiando. Gradualmente descubrimos una riqueza y una profundidad en sus palabras que nunca habíamos sospechado. Llegamos a darnos cuenta de que hemos experimentado un despertar espiritual y sabemos que ya nunca seremos los mismos.

Hemos comenzado un viaje espiritual extraordinario que puede transformar nuestra vida. Un viaje de recuperación de los efectos del alcoholismo. Cada paso que damos en este viaje nos acerca a la meta de convertirnos plenamente en los hombres y las mujeres que podemos ser; pero no es necesario que deambulemos sin rumbo, luchando solos, sin orientación para encontrar el camino. Los Doce Pasos de Al-Anon nos muestran el camino. Con los Pasos podemos llenar ese vació dentro de nosotros donde reinan la soledad y el dolor. Renacemos de una manera que nunca habíamos experimentado antes. Percibimos que somos parte de algo y que somos queridos. A continuación se incluye una breve reseña de este extraordinario camino de desarrollo espiritual y crecimiento personal:

LOS DOCE PASOS

1. Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.
3. Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, *según nuestro propio entendimiento de Él.*
4. Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente pedimos a Dios que nos librase de nuestras culpas.
8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado, y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.
9. Reparamos directamente el mal causado a esas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiese infligido más daño, o perjudicado a un tercero.
10. Proseguimos con nuestro examen de conciencia, admitiendo espontáneamente nuestras faltas al momento de reconocerlas.
11. Mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *según nuestro propio entendimiento de Él,* y le pedimos tan solo la capacidad para reconocer Su voluntad y las fuerzas para cumplirla.

12. Habiendo logrado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas, y practicar estos principios en todas nuestras acciones.

PRIMER PASO

Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.

La vida de cada uno de nosotros ha sido devastada por el alcoholismo de otra persona. No podemos modificar ese hecho. Nos hemos visto profundamente afectados por la enfermedad del alcoholismo. Sus efectos continúan impregnando nuestras vidas. Tampoco podemos cambiar el comportamiento o las actitudes de aquellos que nos rodean. Ni siquiera podemos poner fin a la bebida. Somos incapaces ante el alcohol. Mientras continuemos creyendo que podemos controlar o curar el alcoholismo, sus síntomas o sus efectos, continuaremos luchando en una batalla que no podremos ganar. Sufren nuestra autoestima, nuestras relaciones y nuestra capacidad de disfrutar de la vida. Derrochamos toda nuestra energía en una acción sin esperanza, y no queda nada para prestarle atención a nuestras propias necesidades. Nuestras vidas se han vuelto ingobernables.

Vivamos o no con el alcoholismo activo, la vida es ingobernable cuando perdemos la perspectiva de lo que es o no responsabilidad nuestra. Nos ofendemos por acciones que nada tienen que ver con nosotros; o intervenimos donde no es apropiado, y dejamos de lado nuestras obligaciones legítimas que tenemos hacia nosotros mismos y hacia otras personas. Nuestra desubicada preocupación por otras personas se torna intrusa, entrometida, resentida y destinada al fracaso. En lugar de ayudar a aquellos que queremos, demostramos falta de respeto por ellos y creamos discordia en nuestras relaciones.

Cuando nuestras preocupaciones por otros nos hacen descuidar la responsabilidad de prestarle atención a nuestra propia salud física, emocional y espiritual, sufrimos. Se deterioran nuestra salud y nuestra autoestima. Nos tornamos incapaces de aceptar la realidad, de encarar cambios y de encontrar la felicidad. Nuestras vidas se desbocan.

Con este Primer Paso, admitimos que no somos la causa del alcoholismo, que no podemos controlar ni curar al alcohólico o a la enfermedad, y que hemos sido afectados por ésta. Somos incapaces ante el alcohol, y ante sus efectos sobre nosotros. Solos no podemos hacer nada para superar las

repercusiones de esta enfermedad. En realidad nuestros esfuerzos para ejercer control sobre el alcohol han hecho ingobernables nuestras vidas.

Practicar el Primer Paso nos aligera el enorme peso que llevamos sobre los hombros. Abandonamos la batalla que no podemos ganar. Reconocemos que no tiene sentido continuar esa lucha. Nos rendimos completamente.

Esto es un gran logro. La batalla contra el alcoholismo se ha transformado en la base de muchas de nuestras relaciones. Poner fin a esta batalla exige una nueva definición de lo que creemos sobre nosotros mismos, sobre otros y sobre nuestras relaciones. Por ejemplo, muchos confundimos amor con injerencia. No sabemos cómo demostrar afecto o apoyo sin dar consejos, intentando modificar las decisiones de otra persona, o tratando de que los seres queridos hagan lo que *nosotros* creemos que les dará felicidad. Confundimos afecto con control porque no sabemos cómo respetar la dignidad ajena. Los que aprendimos a controlar lo que podíamos para sobrevivir en un medio alcohólico, ahora continuamos tratando de controlar todo y a todos sin darnos cuenta de lo que estamos haciendo. Por experiencias pasadas, nos aterra dejar que otros hagan lo que quieran; pero sólo nos perjudicamos a nosotros mismos y a otros cuando insistimos en encarar toda relación de esta manera. Las relaciones se deterioran y nuestras vidas se vuelven todavía más ingobernables. Por eso, aunque no hay alcohólicos directamente involucrados, los efectos del alcoholismo continúan reinando. Así damos el Primer Paso. Admitimos que somos incapaces de afrontar solos el alcohol y que nuestras vidas se han vuelto ingobernables.

Al-Anon no promete que todos los alcohólicos se volverán sobrios, o que la sobriedad resolverá nuestros problemas o restablecerá las relaciones. Tal vez nunca tengamos la familia de nuestros sueños ni obtengamos el amor de aquellos que no pueden amar; pero nuestro programa ofrece esperanza porque su base es el cambio. Al ser honestos y admitir que el poder que intentamos ejercer sobre el alcoholismo no es sino una ilusión, abandonamos esa ilusión que nos mantenía aprisionados en un ciclo infinito de comportamientos repetidos y contraproducentes, y de decepciones inevitables.

Parece que estuviéramos perdidos en un desierto. Hay un manantial de agua potable en las cercanías, pero no lo hemos visto todavía porque habíamos estado persiguiendo un espejismo, un oasis imaginario que

retrocede a medida que nosotros avanzamos. Sólo al detenernos, al hacer un balance del producto de nuestros esfuerzos y al admitir que hemos estado detrás de un espejismo, podremos dirigirnos hacia lo que realmente satisfacerá nuestras necesidades. De la misma manera, cuando nos deshagamos de la ilusión de poder sobre el alcohol y sobre otra gente, avanzaremos en una dirección más positiva, productiva y fructífera. Avanzaremos hacia la esperanza.

SEGUNDO PASO

Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.

Se puede definir a la locura como realizar la misma acción una y otra vez, esperando cada vez lograr resultados diferentes. Aquellos que hemos sido afectados por la enfermedad familiar del alcoholismo, hemos experimentado esta y otras formas de locura. Convivir con los efectos del alcoholismo ajeno nos ha dado una visión desequilibrada de la vida. Sin embargo, por más distorsionada que sea nuestra visión o por más descontroladas que parezcan nuestras vidas, e independientemente de las repercusiones del comportamiento del alcohólico, hay ayuda disponible para nosotros.

El alcohólico no puede curar nuestras heridas; tampoco lo puede hacer nuestra fuerza de voluntad, ingenio o perseverancia. Recurrir a estas fuentes una y otra vez no es más útil (o cuerdo) que ir a un taller mecánico o comprar alimentos. Al haber fracasado repetidamente en resolver las dificultades por cuenta propia, casi todos nosotros al fin nos damos cuenta de que debemos buscar ayuda en algún lugar más prometedor. Lo que buscamos es algo mayor, que trascienda nuestra capacidad; una fuente de ayuda, de consuelo, de orientación y de fortaleza sin restricciones humanas. Es evidente que necesitamos esta asistencia, pero al no haber podido satisfacer tantas necesidades pasadas, apenas nos atrevemos a abrigar esperanzas de que podemos encontrar la ayuda que requerimos. En el proceso de aplicar el Segundo Paso, abrimos los corazones y las mentes a la posibilidad de que tal poder *pueda* verdaderamente existir en nuestras vidas.

Algunos percibimos indicios de que podría haber un poder que haga lo que nosotros no podemos, al asistir a la primera reunión de Al-Anon y experimentar un momento de alivio en nuestro sufrimiento. Después de entrar sintiéndonos angustiados y confusos, inseguros de lo que buscamos,

a menudo nos sorprende darnos cuenta de que nos sentimos avergonzados o con sentimientos de culpa; en una reunión de Al-Anon ocurre algo asombroso, algo que transforma. No podemos precisar qué es ese “algo” o por qué salimos con un sentimiento de paz mayor que cuando entramos; pero es demasiado bueno para pasarlo por alto. Por eso vamos a otra reunión y descubrimos que ese “algo” está allí todavía. Quizás, sólo quizás, hayamos encontrado esa forma de poder que podría hacer lo que nosotros no hemos podido hacer solos. Llegamos a creer que podría haber un Poder superior a nosotros mismos, un poder superior al alcoholismo.

En el Segundo Paso, lo que había sido imposible para nosotros se hace posible porque nos hemos ubicado en presencia de algo que trasciende nuestra capacidad humana. Tan sólo con asistir a una reunión o con manifestar nuestras inquietudes a un Padrino o Madrina, o con buscar consuelo en la literatura de Al-Anon, hemos pedido la ayuda de un poder superior a nosotros y hemos aprovechado la sabiduría colectiva de la hermandad.

Con el tiempo, llegamos a creer que sólo un Poder superior a nosotros tiene la capacidad de devolvernos la cordura. Para aplicar el Segundo Paso, no tenemos que creer que esto sucederá, sino únicamente que *podría* suceder. El Segundo Paso se trata de posibilidad, y por ende, se trata de esperanza.

TERCER PASO

Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según nuestro propio entendimiento de Él.

En el Segundo Paso, llegamos a creer que había esperanzas de una forma de vida más sensata y más serena. En el Tercer Paso, decidimos adoptar dicha forma de vida recurriendo a un Dios de nuestro entendimiento para obtener ayuda.

Algunos ya tenemos una relación satisfactoria con un Poder superior a nosotros; pero el concepto de Dios o de un Poder Superior puede ser difícil de aceptar para aquellos que no tienen creencias espirituales particulares, y para aquellos que han tenido experiencias negativas con organizaciones religiosas en el pasado. Al-Anon no es un programa religioso sino espiritual. Nuestros Doce Pasos hablan de un Poder superior a nosotros y de un Dios de nuestro entendimiento. No imponemos una imagen particular o definición de ese Dios o Poder Superior. En su lugar, dejamos que los

miembros definan estas palabras ellos mismos, y que busquen una relación personal y espiritual que les permita beneficiarse de lo que ofrece el programa.

Algunos tenemos un concepto claro y específico de un Dios o de un Poder Superior. Otros no tenemos idea de quién o qué puede ser este Poder, pero tratamos de mantener las mentes receptivas a la posibilidad de que en su momento se dispondrá de más información. Para algunos, un Poder Superior es el Dios de nuestra formación religiosa. Otros prefieren identificar a un Dios muy diferente, más personal, afectuoso, amable y benéfico que el Dios que conocimos en el pasado. Podemos encontrar un Poder superior a nosotros en las leyes de la naturaleza, en el amor universal, en la belleza, en una montaña o una tormenta, o en las muchas maravillas de la naturaleza, en la creatividad y en varias otras fuentes. Algunos continuamos usando la sabiduría colectiva de nuestro grupo Al-Anon como Poder Superior, observando las magníficas ideas y cambios que aparecen cuando aprovechamos esa sabiduría. El Dios de nuestro entendimiento puede ser masculino o femenino, un objeto inanimado, un espíritu o una fuerza de la naturaleza.

Pero independientemente del Dios que lleguemos a entender, evitamos cuidadosamente imponer nuestras creencias personales al prójimo. En lugar de eso, respetamos que todos tengamos la libertad de elegir al Poder Superior que más nos convenga, a quien podamos entregar nuestra voluntad y nuestras vidas. Ahora debemos adoptar la decisión de hacer precisamente eso.

La decisión de recurrir a un Poder Superior para que nos ayude puede parecer un riesgo terrible, pero en realidad, ¿qué podemos perder? Admitimos que la confianza en nosotros mismos y nuestra determinación nos han decepcionado continuamente. Tiene entonces sentido intentar otro camino.

Entonces optamos por algo diferente. Tomamos una decisión, un compromiso de colocar todas nuestras preocupaciones y sentimientos, inquietudes, temores, resentimientos, afectos, sueños, deseos, pensamientos, decisiones y relaciones (en pocas palabras, nuestra voluntad y nuestras vidas) en manos del Dios de nuestro entendimiento. No tenemos que descubrir nada, ni saber cuáles serán los resultados, ni siquiera sentirnos a gusto al abandonar lo que hacemos por controlar. Lo único que debemos

hacer es adoptar una decisión. Al contraer tal compromiso dejamos de pensar en el fracaso pasado cuando tratábamos de manipular gente y acontecimientos que no podíamos controlar. En su lugar, tomamos la decisión de "confiárselo" a alguien más.

Es mucho más fácil "confiarle" a alguien un problema que sea relativamente insignificante. A muchos nos resulta fácil contar lo que nos sucedió al ir a la estación de gasolina o de lo que hay para el desayuno. Puede ser mucho más difícil soltar las riendas de las cosas que verdaderamente importan. Al intentar tomar una decisión de importancia, realizar una acción que tendrá consecuencias a largo plazo, o al confiar en que seremos atendidos en medio de una crisis, es tentador volver a nuestras viejas costumbres de confianza en uno mismo, preocupación y fuerza de voluntad. Esos asuntos parecen ser demasiado importantes para arriesgarlos. De la misma manera, si hemos luchado durante años para impedir que el alcohólico de nuestras vidas bebiera, la tarea de soltar las riendas de nuestros esfuerzos y preocupaciones no es simple. A lo mejor debamos tener presente de manera constante que nunca hemos sido capaces de controlar al bebedor, ni de predecir el futuro, ni de adoptar la decisión "correcta", ni llegar a la serenidad a través de las preocupaciones. Así que debemos buscar ayuda en otro lugar. La única fuente coherente de ayuda en cuestiones que escapan a nuestro control es un Poder superior a nosotros, y es allí hacia donde decidimos dirigimos al practicar el Tercer Paso.

Ya sea que tengamos una relación bien definida con Dios o un sentimiento incierto de alguna fuerza intangible, la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestras vidas a Dios no elimina automáticamente los problemas. Sólo hemos tomado una decisión; pero, al hacerlo, hemos abierto una puerta de ayuda y nos hemos apartado del camino. Cada vez que nos rendimos, profundizamos el compromiso.

Al practicar el Tercer Paso y tomar esta decisión, podemos, sin importar lo que suceda en nuestras vidas, confiar en que se nos guiará y se nos cuidará. Ya no estamos a cargo de nada. Colocándonos en manos del Dios de nuestro entendimiento, estamos en buenas manos.

CUARTO PASO

Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia.

Muchos podemos suministrar una lista impresionante de admirables cualidades de nuestros amigos y seres queridos, pero cuando debemos

enumerar nuestras cualidades, puede resultar difícil mencionar aún unas pocas. Uno de los efectos del alcoholismo es disminuir nuestra autoestima, creando una idea falsa de que los demás son valiosos y dignos de mencionar mientras que nosotros somos deficientes. Una de las funciones más importantes del Cuarto Paso es darnos la oportunidad de descubrir que nosotros gozamos de las mismas cualidades que tanto admiramos en otros.

El Cuarto Paso es un examen, una lista de características, de pautas de pensamiento y de comportamiento, de relaciones y de acontecimientos que nos hacen como somos. No titubearíamos en hacer un inventario si fuéramos los dueños de una tienda de juguetes. Sería esencial saber que hay demasiadas muñecas, que no hay suficientes pelotas, o que se cuenta con el número adecuado de juegos de mesa. Esta información nos permite hacer ajustes y equilibrar las existencias.

Un examen personal es similar. Nos ayuda a hacer nuestro propio balance. Este Paso facilita el aprendizaje de nosotros mismos, de nuestras ventajas y deficiencias, nuestras costumbres inconscientes y talentos no reconocidos, nuestra vergüenza y las satisfacciones secretas, y las pasiones ocultas. La clave del Cuarto Paso es que se adopte sin temor, libre de juicios. Así como no tiene sentido regañarnos porque no hay suficientes ositos de felpa en la tienda de juguetes, tampoco tiene sentido regañarnos por tener poca paciencia. Al observarnos y aceptarnos tal como somos, podemos adoptar decisiones sobre cómo queremos transformarnos.

A menudo se sugiere que comencemos nuestro examen concentrándonos exclusivamente en nuestras características positivas, nuestras cualidades de carácter. Muchos estamos acostumbrados a considerar que lo que hacemos está mal, y pasamos por alto el hecho de que somos personas realmente fenomenales y afectuosas en nuestro interior. Por eso es imperativo dedicar tiempo a investigar e identificar todo lo encomiable en nosotros. Reconociendo nuestros atributos, podemos utilizarlos como la base de la nueva vida que nos estamos forjando. Y una vez que hayamos reconocido las cualidades, las características elogiables y los dones especiales, podremos mantener una cierta objetividad al adentrarnos en los sectores menos atractivos de nuestro comportamiento y actitudes.

El Primer, Segundo y Tercer Pasos plantaron las bases para este Paso. Sin la base espiritual cimentada en los tres primeros Pasos, un minucioso examen de conciencia puede transformarse con rapidez en un arma de

abusos. Si no estamos preparados para usar este Paso sin temor, podemos todavía sentirnos confusos acerca de los propósitos del examen, y probablemente indique que hay cuestiones inconclusas en los tres primeros Pasos.

Todos estos Pasos, incluyendo el Cuarto, son vehículos de cambios positivos. No tienen como intención crear culpas o deteriorar una imagen ya dañada. Por el contrario, nos permite observarnos tal como somos, ver más allá de los espejismos, atender asuntos pasados no resueltos, tomar decisiones conscientes aquí y ahora, y saber a dónde recurrir para obtener fortaleza, apoyo y guía. Contamos con los Pasos para crecer y mejorar. Todos tienen algo importante que ofrecer, y cada uno cumple un papel crucial en la restauración de nuestra integridad física, emocional y espiritual.

El Cuarto Paso no debe apresurarse, pero tampoco saltearse; es demasiado valioso. Aunque puede ser intimidante sentarse en silencio e investigarnos a nosotros mismos, el Cuarto Paso puede crear oportunidades fantásticas de orientar nuestras vidas por rumbos más positivos. Hasta que no sepamos exactamente dónde estamos, no sabremos a dónde dirigirnos.

QUINTO PASO

Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.

El Cuarto Paso nos ayudó a aprender sobre nosotros mismos, sobre nuestras cualidades y defectos. Al practicar el Quinto Paso, reconocemos lo que nos ayudó a descubrir el examen, revelando los resultados no sólo a nosotros mismos y a nuestro Poder Superior sino también a otra persona.

La idea de revelar nuestros secretos más recónditos a otra persona puede ser aterradora al principio. Tememos que nuestras faltas sean peores que las de los demás, y que se nos humillará si las admitimos ante otro ser humano. Quizás el alcohólico de nuestras vidas nos haya llevado a creer que somos espantosos; quizás hayamos creado esa falsa idea nosotros mismos; pero si reunimos el valor para desafiar estos temores, y seguimos aplicando el Quinto Paso pese a todo, damos un gran paso adelante hacia la libertad personal.

El Quinto Paso no sólo nos ayuda a aprender que lo que hemos hecho no es tan terrible o irredimible, sino también que hay gente que nos ama incondicionalmente, aun conociendo lo peor de nosotros. La mayoría de

nosotros queda atónita al descubrir que somos los únicos que podemos juzgarnos a nosotros mismos y juzgar nuestras faltas con tanta severidad. Este Paso puede modificar enormemente la manera en que nos examinamos nosotros y examinamos a otras personas, y muchos consideramos que el esfuerzo bien vale la pena.

Primero, admitimos lo que aprendimos ante el Dios de nuestro entendimiento. El propósito de ello es "limpiarnos" ante Dios, permitirnos ser precisamente lo que somos en esta relación espiritual de importancia vital.

Luego admitimos ante nosotros mismos lo que reveló nuestro examen. En otras palabras, asumimos la responsabilidad. Evitamos la tentación de justificar nuestro comportamiento y actitudes, de culpar a otros o disculpar nuestras faltas pasadas. También evitamos ceder a la tentación de descartar nuestro talento e invalidar las cualidades de carácter. Simplemente decimos: "este soy yo".

Finalmente admitimos eso ante otro ser humano. Es importante seleccionar a alguien que comprenda este Paso, alguien que nos brinde apoyo, que sea afectuoso y compasivo, y que nos escuche sin juzgarnos o condenarnos. Aunque nuestro amigo más querido y más fiable sea el alcohólico que forma parte de nuestra vida, la mayoría consideramos que no es una buena idea aplicar este Paso con él o ella. Hay mucha posibilidad de conflicto y de complicaciones emocionales. En su lugar, y ya que puede ser muy útil compartir esta experiencia con alguien que ya adoptó el Quinto Paso, muchos seguimos este Paso con nuestro Padrino o Madrina, u otro amigo de confianza de Al-Anon. Otros prefieren un terapeuta o un miembro del clero con quien se sientan cómodos. Compartimos minuciosamente, no sólo enumerando nuestras faltas sino discutiéndolas en detalle, y cuando terminamos, tratamos de mantener la mente receptiva al escuchar lo que la otra persona puede ofrecernos como respuesta. Muchos consideramos que nuestro Poder Superior puede hablarnos a través de otros, y esta es una oportunidad excelente para una comunicación de este tipo.

A menudo prestamos atención especial a nuestras limitaciones cuando seguimos el Quinto Paso, porque esas son las cosas que nos frenan e interfieren en nuestra capacidad de vivir vidas más felices y más sanas. Intentamos identificar "la naturaleza exacta de nuestras faltas", los motivos o pautas de nuestras culpas, reconociendo que muchos de los errores

pasados eran meramente señales de un problema subyacente de debilidad de carácter. Por ejemplo, nuestro examen podría desenterrar un caso de robo de galletitas del mercado local. Al examinar el hecho, podemos darnos cuenta de que el problema subyacente era el temor de no tener suficiente comida. Se piensa a menudo que el temor es falta de fe; tenemos miedo porque no confiamos en que nuestro Poder Superior le prestará atención a nuestras necesidades. Así podríamos determinar que la falta de fe, y no una tendencia al robo, es el motivo exacto de nuestra falta en este caso.

Pero también reconocemos nuestro talento, nuestras fuerzas, nuestras acciones y atributos positivos. Tal vez haya quedado claro mediante nuestro examen que la fuerza que impulsa nuestra vida hoy es una voluntad enorme de hacer lo que sea para sanar. Pese a que hemos hecho un esfuerzo decidido para asistir a las reuniones de Al-Anon, llegar hasta otros, leer la literatura de Al-Anon y seguir los Doce Pasos, podemos haber pasado por alto el hecho de que estamos haciendo algo maravilloso por nosotros mismos. Ya no seguimos un camino de autodestrucción, sino que estamos comprometidos a modificar nuestras vidas. Esto es algo digno de celebrarse, algo de lo que podemos enorgullecernos. Este y otros cambios positivos merecen reconocimiento. La descripción de estos cambios, características y dones a otra persona hace mucho más difícil descartarlos sin planearlo.

Estamos construyendo una nueva vida. Parte del proceso de construcción involucra demoler aquello que obstaculiza nuestro camino; pero el proceso también involucra aprovechar y ampliar lo mejor que tenemos. Nuestras cualidades pueden formar la base de una vida centrada en torno al afecto y a la atención por uno mismo, si reconocemos y admitimos su importancia.

SEXTO PASO

Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.

En el Cuarto y Quinto Pasos, revelamos aspectos de nuestras vidas y nuestras personalidades que exigían cambios. Casi todo nos sentimos incómodos con estos aspectos y queremos deshacernos de ellos con la mayor rapidez posible; pero el Sexto Paso no dice nada sobre cambios en nosotros o sobre hacer desaparecer nuestros defectos de carácter. En realidad, este Paso indica que somos incapaces de eliminar nuestros defectos de carácter sin ayuda. Y por eso, se nos recuerda que estamos

aliados con un Poder superior a nosotros. Nuestro papel en esta alianza es aceptarnos tal como somos, con todos los defectos, y estar dispuestos a abandonar todo lo que se erige en el camino de nuestra salud y crecimiento. No se necesita ninguna otra acción. El resto le corresponde a un Poder superior a nosotros.

En otras palabras, en el Sexto Paso aprendemos a "Soltar las riendas y entregárselas a Dios". Lo que significa que debemos nuevamente aprender a confiar en que el Dios de nuestro entendimiento hará lo que nosotros no podemos hacer. No siempre es fácil, porque sabemos demasiado como para sentirnos tranquilos con nuestros defectos. Al descubrirnos representándolos, no nos gusta lo que vemos. Queremos estar orgullosos de nosotros mismos y en paz con nuestro comportamiento; no obstante, nos sentimos cada vez más desconcertados por lo que decimos o hacemos. Estas acciones, actitudes y hábitos no reflejan la persona que intentamos ser.

En este momento, muchos tratamos de cambiar una vez más. Por ejemplo, si hemos estado siempre demasiado ocupados concentrándonos en los problemas ajenos y dejando pasar por alto los propios, podríamos obligarnos a ocuparnos de nuestros propios asuntos. A menudo nos consterna la rapidez con la que fracasan nuestros esfuerzos. Aunque dediquemos muchísima energía en concentrarnos en nosotros mismos, muchos nos damos cuenta de que seguimos preocupados por la vida de otras personas.

A veces tenemos que tratar de introducir estos cambios solos (y fracasar) antes de decir con franqueza que estamos *totalmente* listos para recibir la ayuda de Dios. Después de una vida de autosuficiencia, muchos necesitamos que se nos recuerde que existen límites para lo que puede lograrse sin ayuda. Es paradójico que al aceptar las limitaciones, podamos aprovechar posibilidades ilimitadas. Con la ayuda de Dios, podemos superar obstáculos aparentemente insalvables. Los milagros pueden iluminar nuestras vidas, y la serenidad ocupar el lugar de la desesperación. Nuestros defectos de carácter pueden ser dones ocultos, porque para liberarnos de ellos debemos profundizar la fe, y esa profundidad espiritual bendecirá nuestras vidas.

Nuestra fuerza radica en aceptar nuestro papel en nuestra relación con Dios, y en confiar en que un Poder Superior tendrá un papel protagónico

también. Ya no tenemos que luchar solos intentando lo imposible. Sólo necesitamos “Soltar las riendas y entregárselas a Dios”.

SÉPTIMO PASO

Humildemente pedimos a Dios que nos librase de nuestras culpas.

Muchos confunden la humildad con la humillación; pero la humillación es una forma de maltrato y no tiene lugar en nuestro crecimiento espiritual. Cuando hablamos de humildad, hablamos de aceptación de uno mismo. En el Sexto Paso, aprendimos a aceptar la parte que nos corresponde en nuestra relación con el Poder Superior. Reconocemos que no somos todopoderosos y que hay límites para lo que podemos lograr por cuenta propia. Ya no podemos regresar al olvido de la negación, ni siquiera podemos eliminar eficazmente esos aspectos de la personalidad que nos desconciertan o que vuelven ingobernables nuestras vidas. No tenemos otra opción más que aceptarnos como somos, con todas las limitaciones. Y una de las limitaciones principales es que no podemos curarnos solos. Al aceptar que Dios puede hacer lo que nosotros no podemos, comenzamos a probar la humildad necesaria para que los cambios sean posibles. En el Séptimo Paso, ponemos en acción esa aceptación. Pasamos a la acción.

No obstante, aún después de aceptar que necesitamos la ayuda de un Poder Superior, muchos tratamos de averiguar con precisión lo que necesitamos y le entregamos a nuestro Poder Superior una lista de tareas que cumplir a nuestro nombre. Eso no es humildad; es obstinación. La verdadera humildad se basa en dejar de lado la obstinación y pasar a depender de la voluntad de un Poder Superior. Una vez más admitimos que nuestros recursos nos han decepcionado y que requerimos ayuda. Recabar tal ayuda es dar un gran salto de fe; en realidad nos ponemos a nosotros mismos, a nuestros futuros y a nuestras acciones en manos de Dios.

Luego, por primera vez en los Doce Pasos, le *pedimos* directamente a Dios que nos ayude. No nos humillamos, considerando vergonzosas nuestras necesidades, ni tampoco exigimos, tratando nuestras necesidades como importantísimas. Hay diversas formas de pedir. Podemos orar, meditar, visualizar, escribir, hablar en voz alta o cantar nuestras peticiones, pero sea cual fuere la forma que elijamos, comunicamos nuestro deseo de liberarnos del exceso de equipaje. Simplemente hablamos con el corazón.

OCTAVO PASO

Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado, y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.

La mayoría llegamos a Al-Anon con un sentido de responsabilidad distorsionado. Al principio algunos ni siquiera podemos nombrar una sola persona a quien hayamos perjudicado, sintiéndonos víctimas en lugar de autores del comportamiento cruel e insensible de otra gente. Nos concentramos tanto en otros que perdemos de vista el hecho de que nuestro propio comportamiento no siempre ha sido tan maravilloso. Por más puras que sean nuestras intenciones, nuestras acciones tienen consecuencias, y, a veces, a propósito o no, herimos a los que nos rodean. A la vez, puede ser que le hayamos buscado una explicación racional a nuestro trato injusto hacia otras personas, sintiendo que tan sólo reaccionábamos a la forma en que habíamos sido tratados, o que no teníamos otra alternativa; pero si dejamos de lado toda justificación y nos concentramos estrictamente en nosotros mismos, debemos admitir que fuimos responsables de haber causado daño.

Otros asumen una carga de responsabilidad injustificada, creyendo que somos la fuente de casi todo el sufrimiento en nuestras vidas y en las vidas de los que nos rodean. Sentimos que hemos herido a todos aquellos con quienes hemos estado en contacto. Esto es una distorsión de la realidad, como lo es pensar que no hemos hecho ningún daño. A veces la gente es culpable de su propio sufrimiento. A veces el dolor es sólo parte de la vida. Y a veces contribuimos al problema. El Octavo Paso nos brinda la oportunidad de aprender las diferencias entre lo que es y no es nuestra responsabilidad y a asumir una postura más realista ante los efectos de nuestras acciones.

Este Paso no dice en ningún lado que enumeremos los daños que otros nos han causado. Aunque no debemos aceptar comportamientos inaceptables, no es tarea nuestra emitir juicios sobre lo que hacen otros, ni castigarlos por sus errores. Nuestra tarea es concentrarnos en la parte que nos corresponde en nuestros conflictos con otros y en el daño que nosotros hemos causado.

En general, hay una persona a la que hemos perjudicado más que a nadie: nosotros mismos. Casi todos hemos sido más crueles y más negligentes con nosotros mismos que con el prójimo. A través de nuestras reacciones ante la enfermedad del alcoholismo y nuestros esfuerzos desesperados para sobrevivir en situaciones difíciles, nos hemos perjudicado mental, física y

espiritualmente. Así que antes de agregar otro nombre a la lista del Octavo Paso, la mayoría debemos escribir nuestro propio nombre.

Una vez confeccionada la lista, encaramos la tarea de disponernos a reparar el mal. No es suficiente admitir ante nosotros mismos que nos hemos equivocado. Asumir la responsabilidad por nuestras acciones significa reparar el mal que causamos. Nos es necesario en este momento que nos preocupemos por la forma en que reparemos ese mal; eso viene en el Noveno Paso. Por ahora, nuestra única preocupación es encontrar la voluntad de hacer lo que sea necesario para corregir errores pasados. Pueda ser que esta voluntad no nos llegue de una sola vez. De hecho, algunos consideramos útil al principio dividir la lista en tres columnas; aquello que estamos dispuestos a corregir, aquello que posiblemente corrijamos, y aquello que nos resulta inimaginable corregir. A medida que pasa el tiempo y avanza la cicatrización, muchos nos damos cuenta de que estamos cada vez más dispuestos a corregir esas situaciones inimaginables, porque sabemos que esa acción nos la debemos a nosotros mismos. Así como ocurre con el resto de la recuperación, estar dispuestos a reparar un mal es un proceso que exige tiempo.

Al considerar el Octavo Paso, es importante recordar que, a menos que sigamos este Paso con un espíritu de amor por uno mismo y de sanación, no estaremos preparados para él. El Octavo Paso, como los otros Pasos, es un paso hacia la sanación. No se trata de humillarnos o hacer sentir mejor a otros a expensas nuestras. Se trata de asumir responsabilidad por lo que hemos hecho y de estar dispuestos a liberarnos de la culpa y la vergüenza que nuestras acciones nos han causado.

NOVENO PASO

Reparamos directamente el mal causado a esas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiese infligido más daño, o perjudicado a un tercero.

Después de hacer la lista de aquellos a los que hemos perjudicado, encaramos ahora la tarea de reparar el mal. No se puede cambiar lo que ya ha ocurrido. Podemos expresar nuestro pesar y comprometernos a tratar de no repetir los errores pasados, pero lo que pasó, pasó. Al practicar el Noveno Paso, nos deshacemos de la culpa que nos ha abrumado durante tanto tiempo. Al encarar el daño causado y al buscar la forma más

apropiada de reparar el mal, podemos aclarar la confusión creada en el pasado y dejar lo pasado en el pasado.

Hay muchos modos de reparar el mal causado, desde una simple disculpa hasta un cambio de actitudes y comportamientos distintos. A veces debemos reparar el mal personalmente; en otros casos, es más adecuado una carta, una llamada telefónica o una indemnización monetaria. A menudo es útil examinar la situación con un amigo, o con un Padrino o Madrina de Al-Anon para decidir lo que sería mejor para nosotros, y más apropiado en esas circunstancias. La oración y la sinceridad consigo mismo son también reveladoras.

De vez en cuando, recordar el pasado sólo reabre viejas heridas y empeora situaciones. La reparación directa no es apropiada si causa más daño. En ese caso, se puede reparar el mal evitando el comportamiento dañino para no herir a nadie más de la misma manera. Por ejemplo, si hemos lastimado a un pariente de edad que nos pidió abstenernos de toda comunicación, y en consecuencia no podemos reparar el mal que le causamos, podríamos prometer no repetir nunca más el mismo error con ninguna otra persona. O podríamos escribirle a esa persona una carta cariñosa para disculparnos y leérsela a nuestro Padrino o Madrina en vez de enviarla. O podríamos dedicar tiempo a ayudar en un centro de ancianos como un medio de demostrarnos a nosotros mismos que realmente queremos hacer las cosas de forma diferente.

Pero eso no debe convertirse en una excusa oportuna para evitar la importante labor espiritual que sugiere este Paso. El Noveno Paso indica que se haga una reparación *directa* en la medida de lo posible. Este Paso hace hincapié en enfrentarnos con aquellos a quienes hemos dañado y resolver el asunto. No quisiéramos que la confusión o el resentimiento nos conduzcan a evitar una disculpa que debamos dar o el pago de una deuda contraída. Nadie nos está controlando para asegurarse de que demos este Paso con sinceridad. Somos los únicos que nos enteraremos. Si queremos librarnos del peso terrible y sofocante de la culpa, tenemos que concretar cualquier acción necesaria para reparar el mal causado. Sólo así encontraremos un alivio real.

Con este Paso, tenemos la oportunidad de elegir el tipo de persona que deseamos ser y las distintas relaciones en las que nos gustaría involucrarnos. Al reparar el mal, admitimos que somos humanos como los

demás y dejamos de aislarnos de otros. No nos castigamos por haber cometido errores, admitimos meramente que los cometimos y hacemos lo necesario para corregirlos. Nuestras acciones demuestran que tenemos el suficiente respeto por nosotros mismos y por otros para reconocer el daño causado. Contraemos un compromiso con la justicia. Demostramos que queremos ser justos, honestos y maduros. El Noveno Paso no se refiere a aliviar nuestra culpa a expensas de otros, ni tampoco a ofrecernos como objeto de abusos. El propósito del Noven Paso es hacer lo posible para curarnos a nosotros mismos y a nuestras relaciones, y ponernos en libertad.

DÉCIMO PASO

Proseguimos con nuestro examen de conciencia, admitiendo espontáneamente nuestras faltas, al momento de reconocerlas.

En el Cuarto Paso, comenzamos un proceso de investigación propia haciendo un examen de nosotros mismos. Con la ayuda de un Poder Superior, continuamos este proceso en Pasos subsiguientes, tratando de representar lo que aprendimos sobre nosotros, basándonos en nuestras cualidades y bregando por liberarnos de las deficiencias. Aprendimos a asumir responsabilidad por nosotros mismos y a entregar el resto a nuestro Poder Superior. Para muchos de nosotros, esta es una experiencia purificadora que nos da poder; pero es sólo el inicio de un proceso permanente de renovación y crecimiento espiritual.

El Décimo Paso es un compromiso diario de continuar este proceso cicatrizante de afirmación de la vida. Seguimos examinándonos a nosotros mismos y a nuestras vidas, concentrándonos no sólo en nuestros errores y deficiencias sino también en nuestros éxitos, mejoras y dones. Reconocemos los ámbitos en los cuales estamos cambiando e introducimos ajustes al progresar. Este proceso nos permite establecer relaciones más plenas. Sirve como recordatorio continuo de que no somos realmente muy distintos a los demás. Tratándonos a nosotros mismos con honestidad y compasión, adquirimos la capacidad de otorgar el mismo trato a otros. Reconocemos que los cambios no se producen de la noche a la mañana y que, en la recuperación así como en la vida, a menudo damos un paso atrás y dos adelante.

Este Paso debe seguirse con sincera honestidad y también con gran compasión. Hacemos todo lo posible. Somos humanos y distamos de ser perfectos. En lugar de justificar nuestros errores y crear nuevas formas de

culpa, simplemente admitimos ante nosotros mismos que nos equivocamos en cuanto nos damos cuenta de ello, reparando el mal según corresponda. Es como si hubiéramos limpiado un auto muy herrumbrado. Encaramos ahora la tarea de mantenerlo limpio, respondiendo de inmediato al ver nuevas señales de corrosión, o pasando por alto el problema hasta que se haga tan insoportable como antes. El Décimo Paso nos permite mantenernos en buena forma, libre de cargas innecesarias.

UNDÉCIMO PASO

Mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, según nuestro propio entendimiento de Él, y le pedimos tan sólo la capacidad para reconocer Su voluntad y las fuerzas para cumplirla.

Para cuando hayamos dado los primeros diez Pasos, nuestra propia experiencia es la única prueba que necesitamos de que un Poder Superior a nosotros está actuando en nuestras vidas. Hemos aprendido que nunca estamos solos o sin saber qué hacer porque este Poder siempre está disponible para consolarnos y guiarnos. Así que es natural que deseemos adoptar cualquier medida posible para mejorar conscientemente nuestra relación con el Dios de nuestro entendimiento.

La oración y la meditación son los vehículos que usamos para la comunicación espiritual; pero las palabras “oración” y “meditación” tienen un significado diferente para diferentes personas, y se nos alienta a interpretarlas de la manera que nos convenga. Tal vez repitamos las plegarias de una religión determinada, escribamos cartas a Dios, o simplemente pidamos ayuda a un Poder Superior. Podemos dedicar media hora de tranquilidad a escuchar nuestros pensamientos, o concentrarnos en una imagen placentera, o dejar nuestra mente en blanco preocupándonos por respirar profundamente. La oración y la meditación adoptan formas muy distintas pero tienen una meta común: ponernos en contacto más consciente con el Dios de nuestro entendimiento, la fuente confirmada de fortaleza, amor y esperanza de nuestras vidas. Muchos consideramos que es importante que todos los días dediquemos tiempo a aprovechar esta fuente.

En el pasado, muchos oramos frenéticamente esperando que Dios hiciera nuestra voluntad y nos diera lo que queríamos; pero la experiencia nos ha demostrado que nuestra voluntad a menudo nos crea problemas y en general nos conduce a desilusiones. Muchos aprendimos por las malas que la única

voluntad que vale la pena seguir, la única guía por la que vale la pena orar, es el conocimiento de la voluntad de Dios. Sólo Dios sabe lo que es mejor para todos. En consecuencia, nuestros esfuerzos para fortalecer nuestras vidas espirituales se concentran en buscar sólo la voluntad de Dios, y la facultad de cumplirla. Pues no importa cuán débiles o inciertos nos sintamos, tenemos un enorme poder a nuestra disposición cuando recurrimos a la fuente de Poder ilimitado. Con esta ayuda espiritual, podemos lograr objetivos previamente inimaginables, aún hasta el objetivo de llevar vidas felices y gratificantes.

DUODÉCIMO PASO

Habiendo logrado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas, y practicar estos principios en todas nuestras acciones.

Este Paso nos da a entender que al seguir todos los Pasos, lograremos un despertar espiritual. Aunque un despertar espiritual es una experiencia sumamente personal, muchos de nosotros lo definimos como una especie de transformación, un cambio radical de percepciones que ocurre gracias a que practicamos los Pasos. A veces un despertar espiritual se da de repente (en una idea instantánea o la súbita eliminación de una obsesión) y todo el mundo parece renovarse en un santiamén. Sin embargo, es más común experimentar un despertar gradual del espíritu, una suave metamorfosis de la manera en que nos vemos a nosotros mismos y a o otros, una revelación lenta y sutil de nuestra belleza interior. Algunos nos sentimos renacer, esperanzados, libres de temores y cargas que antes nos impedían vivir verdaderamente. Por eso, aunque nuestras circunstancias no hayan cambiado, nuestras vidas mejoran muchísimo porque las percibimos ahora de manera más clara.

Antes de llegar a Al-Anon, pocos creemos que tal transformación sea posible. Al haber sido afectados por una enfermedad que nos robó nuestros sueños, nos paralizó de temor y rabia y anuló nuestras emociones, dudamos que haya motivos para esperar una vida mejor. No obstante, gracias al programa de Al-Anon y sus Doce Pasos, somos una prueba viviente de que los milagros existen. Por supuesto, queremos compartir nuestro mensaje personal de esperanza con amigos o familiares de alcohólicos que todavía sufren los efectos del alcoholismo de otra persona. Algunos nunca hubiéramos encontrado esta maravillosa forma de vida si no hubiera sido

por las contribuciones generosas y el aliento de otros miembros de Al-Anon, y estamos más que agradecidos por cualquier oportunidad de trasmitir este don a otros que lo necesitan.

Es importante, sin embargo, recordar que el mensaje que trasmitimos es el resultado de la aplicación de *todos* los Pasos a todos los aspectos de nuestra vida. Al llegar a Al-Anon, muchos queríamos llevar el mensaje a otros antes de aplicar el Primer Paso. Otros usaron esta parte del Duodécimo Paso para justificar sus esfuerzos de obligar al alcohólico a entrar en un programa de tratamiento; pero, con el tiempo, al seguir los Pasos, percibimos que no podemos trasmitir un mensaje que aún no hemos aprendido. Mientras tanto, trasmitimos un mensaje de experiencia, fortaleza y esperanza cada vez que compartimos en una reunión de Al-Anon, que hacemos o recibimos una llamada telefónica, o que realizamos un servicio para nuestro grupo. Cada uno de nosotros tiene mucho que ofrecer a otros, y eso aumentará únicamente a medida que progresemos.

Muchos llegamos a Al-Anon para afrontar un problema específico relacionado con el alcohol. Cuando aprendimos por primera vez un nuevo principio o práctica de Al-Anon, de inmediato lo aplicamos al sector más perturbado de nuestra vida; pero al recuperarnos, como el alcoholismo y sus efectos ya no dominan nuestros pensamientos, encontramos que estos principios espirituales se aplican no sólo a situaciones alcohólicas sino a todos los aspectos de la vida. Un lema de Al-Anon puede ayudarnos a resolver un conflicto con un compañero de trabajo; un Paso puede aclarar las acciones que son necesarias en una disputa judicial o puede identificar un deseo reprimido durante mucho tiempo y hacer posible que se realice; una Tradición puede guiarnos en el establecimiento de normas en el hogar o en la dirección de una reunión de negocios. En el libro de Al-Anon *…En todas nuestras acciones*, miembros de todo el mundo hablan sobre las muchas situaciones difíciles que a menudo acompañan las relaciones alcohólicas (infidelidad, problemas financieros, maltratos físicos y sexuales, divorcio, así como otras dificultades) y sobre los principios de Al-Anon que los ayudaron a salir adelante.

Al-Anon nos ofrece muchísimo más que un manojo de técnicas para resolver problemas para lidiar con relaciones alcohólicas. Con el tiempo, también descubrimos principios que pueden guiarnos para salir de la incertidumbre y que nos abren las puertas a oportunidades nunca

imaginadas. Nuestros futuros son libros que aún no se han escrito. Con la ayuda de los Doce Pasos y los otros principios de Al-Anon, llenaremos las páginas de esos libros con una vida rica en amor, acciones constructivas y bienestar espiritual.

9
Los Lemas de Al-Anon

A diferencia de algunos principios y prácticas de Al-Anon cuyo aprendizaje y aplicación llevan un cierto tiempo, los lemas de Al-Anon son fáciles de aprender y recordar. Quizás los hayan escuchado cientos de veces antes sin tomarlos seriamente o ponerlos en práctica. Después de todo, son frases estereotipadas que se descartan con facilidad; pero es su simpleza lo que los hace tan poderosos.

Al afrontar una situación confusa o perturbadora, un lema puede salvarnos la vida. Si estamos desconcertados, sin saber qué hacer, estos dichos simples pero profundos pueden aclarar nuestras ideas. Por ejemplo, cuando los temores sobre el futuro nublan nuestra capacidad de adoptar una decisión urgente, podemos aplicar el lema "Un día a la vez" y concentrarnos en este día solamente, recordando que nuestros temores quizás no reflejen la realidad, porque el futuro aún no se ha escrito. Cuando estamos de repente ante un problema complejo, aparentemente abrumador, podemos usar "Primero, las cosas más importantes", sabiendo que algunas acciones son más importantes que otras y que no podemos hacer todo al mismo tiempo.

Los lemas constituyen recordatorios amables y tranquilos de que nuestras circunstancias quizás no sean tan imposibles o desesperadas como parecían al comienzo. Estas expresiones concisas de sabiduría nos dan con rapidez la seguridad de que realmente podemos encarar todo lo que nos trae la vida, y nos conducen a concretar acciones constructivas y a tratarnos a nosotros mismos y a otros con compasión y respeto. Si somos muy nuevos en Al-Anon o estamos demasiado abrumados por las circunstancias y no recordamos alguno de los muchos principios de Al-Anon que pueden aplicarse, un simple lema puede colocar toda la situación en su justa perspectiva.

“Mantenlo simple”

Al encarar los efectos desconcertantes y a menudo abrumadores del alcoholismo, cuanto más simple y directo sea el enfoque, mejor. El lema “Mantenlo simple” explica justamente eso. Cuando la vida parece ingobernable o confusa, muchos, sin saberlo, complicamos las cosas aún más tratando de adelantarnos a todo lo que pueda salir mal, para estar preparados a responder. Este lema nos recuerda que no podemos controlar todos los resultados posibles en cada situación, y que intentarlo hace que nuestras vidas se vuelvan más difíciles y tensas que de costumbre. Al “mantenerlo simple”, tratamos de ver las cosas como son en realidad, examinando lo que verdaderamente está sucediendo en lugar de todo aquello que podría o no suceder. Podríamos afrontar grandes proyectos y desafíos con lentitud, paso a paso, en etapas de fácil manejo en vez de todo de una sola vez. A veces debemos actuar con apresuramiento, pero no toda tarea nueva o acontecimiento inesperado constituye una crisis. Nuestras temerosas respuestas iniciales pueden ser causadas por la costumbre más que por necesidad. Con el tiempo, aprendemos que al sentirnos paralizados y abrumados, complicamos las cosas o aceptamos más de lo que podemos manejar en ese momento o en ese día, y que seríamos más afortunados simplificando lo que estamos tratando de lograr. Podemos relajarnos e intentar ser más amables con nosotros mismos, confiando en que al poner un pié delante del otro, al final llegaremos a donde nos dirigimos.

“Por la gracia de Dios”

Este lema, una versión abreviada de “ahí, por la gracia de Dios, voy yo”, nos recuerda acercarnos a otra gente con compasión. Muchos nos hemos vuelto impacientes, críticos y resentidos con aquellos que nos rodean, en especial los alcohólicos de nuestras vidas; pero cuando las actitudes y acciones de otros nos molestan, recordamos que, si no fuera por la gracia de nuestro Poder Superior, bien podríamos estar nosotros en el lugar de esa gente. No podemos saber con precisión lo que otros están atravesando, ni tampoco es tarea nuestra castigarlos por algún sufrimiento que nosotros pensamos han causado. La venganza, el resentimiento, la culpa y la crueldad nos hacen más daño a nosotros que a ninguna otra persona. ¿A esto queremos dedicar nuestra energía? Bien podríamos pensar en algo más positivo, encontrando gratitud por los dones recibidos y reconociendo que

todos los seres humanos, aún los que sufren por el alcoholismo, actúan de la mejor manera posible.

“Hazlo con calma”

La bienvenida sugerida de Al-Anon explica que sin la ayuda espiritual de nuestro programa, muchos tratamos de “obtener soluciones a la fuerza”. Cuando los esfuerzos para superar el alcoholismo de otro no nos llevan a nada, resolvemos intentarlo con más determinación. Cuando esperamos con impaciencia una respuesta que no llega, llevamos a cabo una acción al azar sólo para sentir que estamos *haciendo algo*. Cuando las cosas no encajan, nos negamos a abandonar el intento e intentamos forzar esas cosas. Como resultado, crece nuestra frustración, aumenta nuestra ansiedad, nos sentimos fracasados y prometemos intentarlo con mayor determinación. En resumen, se distorsiona nuestra manera de pensar. Con el lema “Hazlo con calma”, Al-Anon sugiere una alternativa simple a esta pauta destructiva y frustrante. A veces no hacer nada puede ser mucho más productivo.

Tratamos de hacer las cosas con frenesí. Este lema nos recuerda que, si “frenesí” no funciona, “calma” a menudo sí. Quizás no obtengamos todas las respuestas hoy. Esto no es un fracaso, es sólo una realidad. No siempre es tarea nuestra resolver todos los problemas. Tal vez esperemos demasiado de nosotros mismos o de otros. En realidad podríamos saber todo lo que es necesario saber hoy. Cuando llegue el momento, descubriremos más. “Hazlo con calma” nos recuerda que un enfoque calmo podría hacer mucho más tolerable una situación difícil.

O quizás estemos tratando de asumir algo que no es responsabilidad nuestra. Luchar con más ahínco sólo dificultará las cosas; pero si adoptamos una actitud más suave y relajada, podríamos ver la situación con mayor claridad y actuar de acuerdo con ello.

“Primero, las cosas más importantes”

Cuando la vida se torna caótica, es fácil perder la pista sobre lo que requiere atención inmediata y lo que no. Los pequeños obstáculos pueden parecer crisis y los grandes problemas pasar desapercibidos. La furia de un alcohólico debido a una herida sin importancia puede adquirir más prioridad que una emergencia médica, porque la furia es demasiado ruidosa y demasiado exigente; y porque nos hemos acostumbrado a reaccionar ante cualquier exigencia del alcohólico. Por eso, no solo pasamos por alto situaciones críticas, sino que a menudo descuidamos algunas de nuestras

propias necesidades pasivas pero importantes que podrían hacernos disfrutar más la vida. Descuidamos la salud, encontramos poco tiempo para darle afecto a los niños y abandonamos cualquier impulso que sintamos de divertirnos.

"Primero, las cosas más importantes" nos alienta a hacer una pausa para fijar prioridades. Antes de reaccionar, podemos preguntarnos que es lo más importante en este momento. Al planificar una mañana, podemos considerar cuál de nuestras necesidades más pasivas podría merecer atención. En medio de una discusión acalorada, podemos apegarnos al tema que nos concierne y dejar de lado otras cuestiones que no son tan urgentes. Cuando el día parezca ser demasiado corto, podemos aceptar las limitaciones y decidir lo que debe hacerse de inmediato, y lo que puede postergarse. No somos sobrehumanos; no podemos hacerlo todo. "Primero, las cosas más importantes" nos ayuda a tomar decisiones más prácticas y a aceptar dichas decisiones.

"Sólo por hoy"

Este lema es un compromiso de dejar de lado el pasado y el futuro, y vivir sólo este día. Al encarar sólo el día de hoy, los proyectos aparentemente imposibles se tornan factibles. Los conflictos que habrían ocupado toda nuestra atención pueden afrontarse durante un periodo de tiempo razonable, si reconocemos que tal vez no tengan que resolverse completamente y de una sola vez. Y "Sólo por hoy", podemos introducir pequeños cambios en nuestras acciones y actitudes, examinar nuevas posibilidades y correr algunos riesgos mínimos, todo lo cual puede ayudarnos a avanzar de forma positiva.

Muchos miembros de Al-Anon comienzan por medio del intento de adoptar una o dos de las sugerencias que se incluyen en el folleto titulado *Sólo por hoy*. No importa cuáles elijamos; todas pueden ayudarnos a utilizar este día y a aprender que administrar un solo día puede ser el inicio de una nueva y mejor vida:

> Sólo por hoy trataré de pasar el día, sin esperar resolver el problema de toda mi vida en un momento. Sólo durante doce horas puedo proponerme hacer algo que me espantaría si creyera tener que seguir haciéndolo durante toda la vida.
>
> Sólo por hoy seré feliz. Abraham Lincoln tenía razón al decir: "Casi todo el mundo es tan feliz como se propone".

Sólo por hoy me ajustaré a lo que es, sin tratar de amoldar todo de acuerdo con mis deseos. Tomaré la "suerte" como venga y me acoplaré a ella.

Sólo por hoy tendré un programa a seguir. Quizá no lo siga con exactitud, pero lo tendré. Me salvaré de dos plagas: la prisa y la indecisión.

Sólo por hoy no tendré miedo. Trataré especialmente de no sentir miedo a disfrutar de lo que es bello, y creer que del mundo he de recibir de acuerdo con lo que le dé.

"Que empiece por mí"

El programa de Al-Anon nos ayuda a dejar de concentrarnos tan intensamente en lo que dicen, hacen o sienten los que nos rodean y, en su lugar, a concentrarnos en nosotros mismos. Cuando nos sentimos tentados a culpar a otros por nuestros problemas o a justificar nuestro mal comportamiento señalando el mal comportamiento de otros, este lema nos recuerda cuál es nuestro centro de atención. Somos responsables de nuestras acciones, independientemente del comportamiento de otros. Cuando sentimos la necesidad de modificar una situación, podemos aplicar este lema y comenzar con lo que se puede mejorar. ¿Acaso un cambio de actitud por parte nuestra no podría facilitar las cosas? ¿Estamos contribuyendo positivamente con lo que está ocurriendo, o estamos sólo observando y criticando, esperando que otros se ocupen de la situación por nosotros? "Que empiece por mí" es una manera de cambiar las cosas que podemos (en especial nuestras propias actitudes) en lugar de esperar a que los demás cambien para satisfacernos.

Por lo general, cuesta reconocer las necesidades o los deseos auténticos porque esperamos que otra persona satisfaga esas necesidades. Tal vez estemos deseando que haya más honestidad en una relación, o tener fines de semana más placenteros, pero ni siquiera estamos asumiendo ninguna responsabilidad por lo que debemos hacer para solventar esas necesidades. Es como pasar hambre mientras esperamos que otra persona que no sabe cocinar se encargue de la cena. "Que empiece por mí" podría sugerirnos que cocinemos nosotros mismos, que salgamos a cenar o que nos pongamos de acuerdo con alguien que sepa cocinar. En pocas palabras, asumimos la responsabilidad de solventar nuestras necesidades.

Por eso, si hemos pensado en cosas que deseamos que uno de nuestros padres, un hijo, un cónyuge, un amigo o un empleador haga por nosotros o contribuya a nuestra relación, podríamos considerar otras personas u otros medios para satisfacer dichos deseos. Si a menudo nos decepciona un amigo a quien no se puede uno atener, en lugar de esperar que esa persona cambie, podríamos tratar de dejar de depender de él. Tal vez haya otra persona en nuestra vida en quien podamos confiar más cuando realmente le necesitemos. También podríamos preguntarnos si hemos sido siempre dignos de confianza en todas nuestras relaciones. A veces las cosas que más nos incomodan sobre otras personas son las mismas que nosotros hacemos sin darnos cuenta. De manera similar, lo que más admiramos en otras personas pueden ser las mismas características que somos capaces de cultivar en nosotros.

“¿Cuán importante es?”

Este lema nos ayuda a ponernos en la perspectiva correcta. Al reflexionar en lo que realmente nos importa, podemos incluir preocupaciones tales como la salud, la serenidad, alimentación y vivienda adecuadas, y un apoyo afectuoso de otros. Cada uno de nosotros es libre de decidir por sí mismo sobre lo que verdaderamente tenga valor, pero la mayoría estamos de acuerdo en que a veces nos disgustamos por asuntos ínfimos. En comparación con el hecho de poder comer o no hoy, ¿cuán importante es que hayamos cocinado demasiado el pollo? ¿Vale la pena perder la serenidad por olvidarse de comprar el periódico? ¿Qué precio estamos dispuestos a pagar para ganar una discusión o probarle a otras personas que tenemos la razón? ¿Cuán importante es si una llamada que estamos esperando no se concreta, o si un ser querido decide algo que no nos gusta? ¿Acaso las palabras antipáticas de un compañero en una mañana merecen un día entero de infelicidad, obsesión y hostilidad? ¿Merecen aún cinco minutos de infelicidad? ¿Importa tanto? ¿Debemos tomarlo a pecho? ¿Vale la pena la recriminación contra uno mismo, el resentimiento de otros, o pasar horas de angustia? ¿Cuán importante es?

Aunque decidamos que el asunto es importante, podemos preguntarnos si es importante *hoy*. ¿Acaso vivimos en un futuro incierto, preocupándonos por cosas que tal vez no sucedan nunca? Hoy es todo lo que tenemos. ¿Por qué derrochar este don precioso de tiempo en pequeñeces cuando podríamos estar celebrando el hecho de que contamos con todo lo que

realmente necesitamos? La perspectiva que obtenemos al aplicar este lema nos permite descartar pequeñas preocupaciones, irritaciones sin importancia y juicios infundados, para poder valorar la riqueza extraordinaria y las maravillas que ofrece la vida.

“Piensa”

Uno de los efectos del alcoholismo es que la mayoría de nosotros tiende a *reaccionar* ante todo lo que vemos, y a menudo percibimos los incidentes pequeños como si fueran crisis serias. En vez de decidir actuar en nombre propio, dejamos que las acciones y las exigencias de otras personas dicten lo que hacemos, demostrando así poco respeto por nuestros intereses. Como consecuencia, nos sentimos víctimas, a merced de cualquier dificultad que la vida nos ponga en el camino. Este lema nos recuerda que en lugar de reaccionar automáticamente a cualquier provocación, petición o exigencia, podemos “Pensar” antes de actuar, decidiendo lo que más se ajusta a nuestros intereses.

Algunos nos sorprendemos al descubrir que “Piensa” es un lema. Después de todo, muchos de nuestros mejores pensamientos nos crearon grandes dificultades. La diferencia hoy es que nuestra manera de pensar ha cambiado; tratamos de no perder tiempo planeando la manera de hacer cambiar a otros o preocupándonos por cosas sobre las que no tenemos control. En su lugar, aprendemos a utilizar nuestras mentes para lograr los máximos beneficios. “Pensamos” en la parte que nos corresponde en la creación de nuestra propia felicidad o nuestro propio dolor y en lo que podemos hacer para mejorar nuestras vidas y nuestras relaciones con otros. “Pensamos” en los Doce Pasos e intentamos aplicarlos a nuestras circunstancias específicas. “Pensamos” en cómo incluir a nuestro Poder Superior en nuestras vidas diarias. Ya no estamos atrapados en la manera de pensar distorsionada y autodestructiva del pasado. Con la ayuda de Al-Anon, aprendemos a aprovechar nuestros pensamientos de modo productivo.

“Un día a la vez”

Hay muchos métodos para resolver un problema, abordar una nueva actividad, encarar un temor y prepararse para el cambio. Muchos hemos intentado tales proyectos escudriñando el futuro y tratando de adelantarnos a solucionar cualquier inconveniente que pudiera aparecer, adoptando decisiones basadas en información que realmente no tenemos, porque el

futuro aún no ha ocurrido. Este enfoque casi nunca es satisfactorio. En la mayoría de los casos, no podemos predecir cada acontecimiento que pueda suceder, así que por mejor que nos preparemos, al final se nos sorprende sin estar en guardia. Mientras tanto, hemos consumido tanta energía y tiempo tratando de predecir hechos futuros, aliviar heridas futuras y prevenir consecuencias futuras, que nos hemos perdido de las oportunidades de hoy. Y la magnitud de la tarea que nos fijamos nos ha dejado sin fuerzas, abrumados y aturdidos.

Para nuestra mayoría, un enfoque más práctico ante nuestros desafíos y temores es enfrentarlos “Un día a la vez”. No podemos decidir el futuro porque el futuro no está a nuestro alcance hoy. Atormentarse por él, tratar de manipularlo, adelantarse al mismo; todas estas actividades simplemente nos roban este momento. No podemos cambiar el futuro, pero aprovechando al máximo este día, nos preparamos para poder afrontar lo que nos traiga el mañana. Podemos preguntarnos si debemos o no confiar en el renovado compromiso con la sobriedad de un ser querido, pero es imposible predecir qué sucederá a largo plazo. Sólo podemos decidir cómo vamos a responder hoy.

Podemos responder a los cambios a la vista, prestando atención a los nuevos desafíos y disfrutando la satisfacción producida por la sobriedad de un ser querido, o alimentando la obsesión por la posibilidad de otro desliz. No podemos saber qué sucederá, y no necesitamos negar ninguna posibilidad, ya sea que valga la pena o no; pero derrochar el hoy atormentándose por el mañana no nos preparará mejor para afrontar las dificultades que puedan presentarse. Si se manifiestan, esas penosas dificultades nos dolerán igual mañana, ya sea que nos estén dando vueltas en la cabeza o que las hagamos a un lado hoy. Todos los preparativos no nos evitarán ni una pizca de dolor. En realidad, prolongará nuestro sufrimiento, ya que le habremos agregado tiempo adicional de preocupación. Así que como no hay ninguna ventaja en tratar de vivir el futuro, sólo tiene sentido permanecer en el presente y aprovechar al máximo todos los momentos valiosos que se nos brinda.

Otra ventaja de vivir “Un día a la vez” es que dividimos tareas enormes y agobiantes en pequeños objetivos más fáciles de alcanzar. Tal vez no podamos solucionar una disputa con un jefe o un ser querido para siempre, pero tal vez podemos llegar a un acuerdo por hoy solamente. Quizás no

podamos pagar toda una deuda ahora, pero podríamos pagar una parte de la misma, sabiendo que varias partes pequeñas al final constituirán grandes sumas. No podemos hacer lo imposible. Preocuparse por el hambre de mañana no colocará alimentos sobre la mesa, sólo nos hará olvidar valorar los alimentos que tenemos hoy. Este día nos otorga innumerables oportunidades de sentir alegría, pena y toda una gama de emociones humanas. ¿No habrá llegado acaso el momento de aprovecharlo plenamente?

“Mantén una mente receptiva”

La guía puede asumir diversas formas, y casi siempre llega cuando menos la esperamos. Las palabras de sabiduría pueden brotar de la boca de un niño o de las divagaciones de alguien que nos cae mal. Nunca sabemos dónde encontraremos inspiración o ayuda. Si “Mantenemos una mente receptiva”, estaremos en nuestra propia disposición de recibir esa ayuda, independientemente de su fuente. Al limitar las posibilidades de encontrar respuestas, podríamos perder oportunidades importantes de mejorar nuestras vidas. Por eso es conveniente recordar que un recién llegado a Al-Anon puede, al igual que un miembro antiguo, pronunciar las palabras “apropiadas” que desencadenen una nueva idea. Y a veces una cena con amigos o una velada de cine pueden aclararnos un problema, igual que lo haría una hora de esfuerzos concentrados para resolver el problema directamente.

Cuando entregamos nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de un Poder Superior, afirmamos que necesitamos guía. La tarea ahora es mantener nuestras mentes receptivas, sabiendo que la ayuda que puede cambiar una vida puede asumir diversas formas, voces o métodos. Los maestros nos rodean. Abrámosle espacio a cada uno de ellos.

“Vive y deja vivir”

Este es un lema de dos partes. Al lidiar con el alcoholismo, muchos nos concentramos en la última parte del lema, en el “deja vivir”. Como nos hemos sentido demasiado responsables de las decisiones y acciones de otra gente, el concederle a otros la dignidad de adoptar decisiones por sí solos y permitirles hacerse cargo de los resultados puede convertirse en una lucha bastante fuerte. Usamos este lema para recordar que debemos dejarlos en paz y “dejarlos vivir”. Así se benefician todos. Las personas en nuestra vida se benefician porque al fin obtienen el respeto que les corresponde como

seres humanos. Ahora son libres de recoger los frutos de sus esfuerzos positivos y de cosechar las consecuencias de su comportamiento más destructivo. Sea lo que sea lo que decidan hacer, al ocuparnos de nuestros propios asuntos y salirnos del camino, permitimos que otros sean lo que son. Al mismo tiempo, nos liberamos de todo tipo de cargas ajenas. Nosotros tenemos también la oportunidad de encararnos a nosotros mismos.

Aquí entra la otra parte del lema, el "Vive". Muchos hemos sufrido bastante negligencia como resultado de la enfermedad familiar del alcoholismo, gran parte de ella con respecto a nosotros mismos. Distraídos o consumidos por los problemas de otros, descuidamos nuestros cuerpos, almas y espíritus. Los Padrinos o Madrinas y otros amigos de Al-Anon pueden ayudarnos a encontrar el camino para satisfacer necesidades no reconocidas o satisfechas en el pasado. Este lema nos alienta a realizar esfuerzos especiales para tratarnos bien. Nos recuerda que forjar una vida para nosotros mismos, independientemente de lo que hacen o dejan de hacer otros, debe convertirse en la máxima prioridad. Los demás no son los únicos que merecen nuestro respeto. Nosotros también merecemos tratarnos con dignidad. Tenemos el derecho de "Vivir", y por supuesto es nuestra responsabilidad hacerlo.

"Suelta las riendas y entrégaselas a Dios"

Este lema puede ser un antídoto al deseo que tenemos muchos de controlar lo incontrolable. En vez de depender de nuestro ego u obstinación para dirigir nuestras vidas y las vidas ajenas, aprovechamos la fortaleza, la sabiduría y la compasión de un Poder superior a nosotros. En lugar de aferrarnos, "Soltamos las riendas y se las entregamos a Dios".

A menudo somos nuestros peores enemigos, obstaculizando la ayuda que necesitamos. Cuando ponemos en práctica este lema, nos salimos del camino. Abandonamos el problema, la necesidad de saber que sucederá y cuándo, la obsesión con las decisiones de otra gente, los pensamientos y las preocupaciones que derrochan nuestro tiempo y nuestra energía porque no podemos resolverlos solos. Y dejamos que Dios se encargue de ellos.

Cuando pensamos que ya no hay opciones y que nada funciona como esperamos, cuando no sabemos qué hacer o no podemos imaginar qué se puede hacer, podemos "Soltar las riendas y entregárselas a Dios". Cuando la vida funciona sin sobresaltos y probamos nuevas ideas y acciones estimulantes, podemos recordar Quién está a cargo de los resultados, y

“Soltar las riendas y entregárselas a Dios”. Cuando un amigo de Al-Anon atraviesa momentos difíciles, y no sabemos cómo demostrar nuestro apoyo, lo único que debemos hacer es decirle que estamos disponibles y “Soltar las riendas y entregárselas a Dios”. Este lema nos permite reemplazar la tensión, la preocupación y el sufrimiento por serenidad y fe. Está bien relajarse y dejar que la vida siga su curso. Podemos estar seguros de que las respuestas, las decisiones, las acciones y los pensamientos que necesitamos llegarán a nosotros cuando sea el momento, porque los hemos colocado en manos de nuestro Poder Superior.

10
Cambio de actitudes

¿Cuántas veces hemos calificado un acontecimiento en particular, o incluso una semana entera, como totalmente bueno o totalmente malo? Si el alcohólico bebe o si un amigo está deprimido, se nos arruina el día. De la misma forma, si lloviera el día de un picnic que hemos estado esperando ansiosamente, nos sentiríamos desdichados. Ahora que en Al-Anon aprendemos a concentrarnos en nosotros mismos, vemos que nuestro mundo no es ni todo blanco ni todo negro. La diferencia entre un buen día y un mal día tiene poco que ver con lo que ocurre, o con lo que otra gente hace o siente. Podemos gozar de un buen día con tiempo soleado o con tiempo tormentoso, cuando todo funciona de acuerdo con nuestros planes o cuando se quema la comida y se termina la leche, y el cajero automático se queda con nuestra tarjeta bancaria. Podemos gozar de un buen día aunque el alcohólico de nuestra vida todavía beba, porque hoy sabemos que el tipo de día depende de nuestras propias actitudes.

EL PODER DE LAS ACTITUDES

Como dijo, Shakespeare, “No hay nada bueno ni nada malo, sino que el pensamiento así lo decide”. En forma consciente o no, nuestras actitudes influyen en la manera en que percibimos todo lo que sucede en nuestras vidas, de modo que la vida que experimentamos a menudo se relaciona más con la forma en que interpretamos lo que sucede que con los acontecimientos propiamente dichos. Nadie quiere enfermarse; una enfermedad puede ser, a veces, sumamente incómoda; pero si caemos en cama con un fuerte resfrío o con algo más serio, tenemos, no obstante, diversas opciones acerca de la forma en que veremos la experiencia. Otra vez podemos percibirnos como víctimas, insistir en todo aquello que no podemos hacer y sentir una gran pena por nosotros mismos; o podemos encarar la situación como una bendición oculta. Estar inesperadamente incapacitados puede en realidad hacernos sentir inesperadamente aliviados, libres de las presiones diarias por un tiempo. Podemos aprovechar la oportunidad para descansar, hacer un balance, ponernos al día con algunas de las actividades más tranquilas que podamos haber descuidado, o simplemente atendernos bien a nosotros mismos. Al darnos cuenta de que a menudo damos por hecho nuestra salud y el tiempo precioso que se nos ha

concedido en esta vida, podemos concebir una nueva valoración de ambos, haciendo mucho más pleno cada día.

En otras palabras, como dice la antigua frase, podemos ver el vaso medio vacío o medio lleno. Nuestra decisión determinará al mundo que experimentemos y embellecerá la manera en que nos sentimos nosotros mismos y a los demás.

Esto es cierto, en especial para los que conocemos directamente los efectos del alcoholismo de otra persona. Muchos tenemos la costumbre de pensar negativamente, lo que nos lleva a ver sólo el lado sombrío de las situaciones. Al observar el futuro, nos imaginamos lo peor, y estamos tan ocupados preocupándonos o tratando de protegernos, que pasamos por alto todo entretenimiento. En lugar de recurrir a otros, nos preparamos para la desilusión y nos alejamos de las alegrías de la vida. Cuando no se satisfacen nuestras expectativas o cuando se perturban los planes, sentimos pena de nosotros mismos e ira contra aquellos que creemos responsables, usando a menudo estos reveses para justificar nuestra labor inconclusa, promesas rotas o responsabilidades descuidadas.

Cambiar esta actitud negativa es esencial para la recuperación, pero debemos ser honestos con nosotros mismos. No tiene sentido tener una visión magnífica cuando en realidad percibimos una situación penosa o atemorizante, o cuando sentimos que el mundo es un lugar lúgubre. Buscamos un cambio real, no una negación. Y el primer paso para cambiar nuestras actitudes negativas es ser *conscientes* de ellas; un proceso que en general no tiene lugar de la noche a la mañana.

Aún después de reconocer una actitud negativa, podemos sentirnos consternados al verla surgir inesperadamente una y otra vez. La actitud parece sobresalir. Nos preguntamos cómo podemos haberla pasado por alto y si otros conocen su poder destructivo; pero antes de pasar a la acción, antes de poder cambiar una estructura negativa por una positiva, o de reemplazar la autocompasión por gratitud, debemos aceptarnos precisamente como somos. Tenemos que admitir que la costumbre o actitud perturbadora es parte de nosotros. Necesitamos reconocer nuestros sentimientos y percepciones tal como son, y también necesitamos cultivar la voluntad de cambio. Como no podemos hacer esto solos, pedimos ayuda a nuestro Poder Superior. Al estar dispuestos, buscamos aspectos positivos en toda situación y encontramos dones ocultos aún en los momentos más

difíciles. Poco a poco, y al principio imperceptiblemente, cambia nuestra visión, hasta que el mundo parece realmente más brillante y más tentador. Con el tiempo, ciertas situaciones que habrían dado origen a diversas actitudes negativas pasan casi desapercibidas. Y hasta podríamos descubrir algo en estas situaciones por lo cual podemos sentimos agradecidos.

GRATITUD

Practicar activamente la gratitud es una manera de promover ajustes en las actitudes. En vez de dar por hecho las muchas satisfacciones de nuestra vida, decidimos reconocerlas, hasta que esto se transforma en una costumbre. Escribir una “lista de gratitud” y luego leérsela a nuestro Padrino o Madrina, o compartirla con otros miembros de Al-Anon nos ayuda a darnos cuenta de que hay numerosas cosas en la vida por las que estamos verdaderamente agradecidos.

En épocas de zozobra, no vemos mucho por lo cual estar agradecidos; pero si hacemos un esfuerzo, con seguridad encontraremos algo, iluminando así un panorama que de otra manera seria sombrío. A veces es útil comenzar con las necesidades inmediatas o más básicas: alimentos en la mesa, un techo y ropa. Podemos entonces percibir que estamos agradecidos por pequeños sucesos o gestos; palabras amables, los amigos de Al-Anon, un poco de humor en una situación seria, un instante de serenidad, o una indicación de que empezó la sanación.

La gratitud nos permite probar el bien no reconocido que nos rodea, sean cuales fueren las circunstancias. Al acostumbrarnos a observar los aspectos positivos de nuestras vidas, comenzamos a reconocer dones pequeños y sutiles, y oportunidades ocultas cuando aparecen en la experiencia diaria. Al final, al continuar practicando, realmente descubrimos cosas por las cuales estar agradecidos, aún en situaciones penosas o difíciles. Reemplazamos nuestra mentalidad de víctima por una actitud de gratitud. En lugar de sentirnos exhaustos, agobiados y tensos por las circunstancias, empezamos a sentirnos fuertes y capaces de luchar, y hasta prosperar, porque aprendemos que nuestro Poder Superior puede usar cualquier situación, cualquier relación, cualquier experiencia para mejorar nuestras vidas y fomentar la fortaleza, la fe y el crecimiento personal. Así cada quien y cada cosa tiene un don especial que regalarnos. Sólo debemos abrir los ojos para verlo.

ORACIÓN DE LA SERENIDAD

Las nuevas actitudes a menudo evolucionan a través de una nueva forma de ver las cosas. Al-Anon sugiere, por ejemplo, pensar en las palabras de la Oración de la Serenidad al pronunciarla:

Dios, concédeme la serenidad
para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
valor para cambiar aquellas que puedo,
y sabiduría para reconocer la diferencia

Esta oración puede ser sumamente útil porque nos alienta a recurrir a un Poder superior a nosotros cuando debemos decidir lo que podemos o no hacer.

Con frecuencia nuestra fuente mayor de inquietud es el intento continuo de querer cambiar a la gente y los acontecimientos sobre los cuales no tenemos control. La Oración de la Serenidad nos recuerda que no podemos alcanzar lo imposible. En su lugar, podemos dejar de ser Dios y aceptar la posibilidad real de que la gente y los acontecimientos de nuestras vidas sean parte de una visión mayor de un Poder Superior. Si así lo hacemos, es más fácil aceptar las cosas que no podemos cambiar.

Sin embargo, hay incontables situaciones en las que podemos actuar con eficiencia para mejorar las circunstancias: cambiando lo que podemos. Se necesita valor para vernos tal como somos e intentar cambios positivos duraderos, en especial cuando existe renuencia a los mismos. Le pedimos al Dios de nuestro entendimiento que nos suministre el impulso para actuar, reconociendo que podemos cambiarnos a nosotros mismos con facilidad.

El don de la sabiduría nos permite saber cuándo actuar y cuándo soltar las riendas. En la Oración de la Serenidad recurrimos al Dios de nuestro entendimiento para encontrar los atributos necesarios para vivir con más plenitud: la serenidad, el valor y la sabiduría.

EXPECTATIVAS

Las expectativas constituyen un obstáculo que nos hace tropezar a muchos al intentar luchar contra esta enfermedad de actitudes. No hay mejor manera de sentirnos víctimas indefensas que abrigar expectativas irreales de nosotros mismos y de otros, o confundir expectativas con necesidades e insistir en que se satisfagan. Hacer depender nuestro bienestar de una acción o resultado determinado es muy arriesgado. Básicamente hacemos de esa situación una especie de poder superior; entregamos nuestro poder a esas personas y a las circunstancias. En cualquier momento, un giro en los

acontecimientos puede aplastar los sueños y planes sobre los que descansan nuestras vidas.

La vida es demasiado incierta para esa fe desubicada. Así que nos conviene examinar las expectativas. ¿Son realistas o se basan en fantasías? ¿Son flexibles, de manera que podamos soltarlas o ajustarlas a medida que recibimos nuevas informaciones, o nos aferramos a estas ideas frágiles e invertimos todo nuestro valor, todo nuestro bienestar en ellas? Si permitimos que nuestras expectativas nos dominen, nos ofrecemos como víctimas o mártires una y otra vez.

Pero aquí también tenemos la capacidad de cambiar nuestras actitudes. Podemos ajustar nuestras expectativas para hacerlas más realistas. También podemos desprendernos de ellas, vinculando nuestro bienestar y nuestra paz de espíritu a nuestro Poder Superior en vez de a una situación externa. Buscando sólo el conocimiento de la voluntad de Dios y las fuerzas para cumplirla (Undécimo Paso), logramos avanzar rápidamente hacia el desarrollo de una paz interior inquebrantable y de un sentimiento de seguridad que no se vea amenazado por meras circunstancias.

SERENIDAD

Esto es lo que muchos queremos decir cuando hablamos de serenidad. Al tener serenidad, ya no estamos restringidos por temores o espejismos. Podemos ser como somos realmente y confiar en que, con la ayuda de un Poder Superior, seremos capaces de afrontar cualquier cosa que nos suceda. Reemplazamos el temor y la inseguridad que nos dominaron diariamente en el pasado por una confianza renovada y un sentimiento profundo de bienestar. Esta es una de las metas que nos fijamos en Al-Anon. Pese a que nuestras intenciones al venir a Al-Anon pueden haber sido muy distintas, al practicar los principios del programa podemos alcanzar la paz interna y ser capaces de concretar mucho más de lo que nos imaginamos. Muchos deseos y sueños son ahora asequibles. Otros dejan de tener importancia. La serenidad puede ser el don más preciado que recibimos porque nos permite saber que nuestras vidas están en manos de un Poder superior a nosotros y, como consecuencia, aún en medio del caos, hay esperanza.

11
Desprendimiento emocional, amor y perdón

LÍMITES PERSONALES

La recuperación en Al-Anon significa recuperar nuestras propias vidas. Lo hacemos aprendiendo a concentrarnos en nosotros mismos, a robustecer nuestra fuerza, y a pedir y aceptar ayuda dentro de nuestras limitaciones; pero muchos aún encontramos difícil comenzar este proceso de enfoque personal, porque hemos perdido la pista de la separación entre nosotros y otras personas, en especial el alcohólico. Después de haber intercedido a favor del alcohólico durante tanto tiempo por medio de la reacción, la preocupación, la complacencia, el encubrimiento, la resolución de problemas, o del su rescate de situaciones difíciles, de manera constante; muchas veces hemos cargado con responsabilidades que legítimamente no nos pertenecen. Consecuentemente, no nos damos cuenta de la distancia que debemos guardar entre el alcohólico y nosotros. Nos hemos enmarañado tanto en la vida y los problemas de otra persona, que no nos percatamos de que somos dos personas diferentes. Cuando nos preguntan sobre nosotros, generalmente damos respuestas sobre el alcohólico. Nos sentimos tan unidos que, si algo le sucede al alcohólico, nos parece correcto y natural que respondamos por él.

Muchos hasta confundimos esta ausencia de límites personales con el amor y la atención. Por ejemplo, desde el momento en que el alcohólico sale de la casa, permanecemos sentados, inmóviles, incapaces de hacer otra cosa más que obsesivamente pensar en él. Perdemos la habilidad de distinguir entre el alcohólico y nosotros, hasta que sus acciones pasadas, presentes y posibles se convierten en nuestro único enfoque. Esto no es amor, es obsesión. Cuando dejamos de vivir nuestras propias vidas porque estamos demasiado preocupados por la vida de otros, el temor motiva nuestro comportamiento. El estar pendiente de un ser querido día y noche, de manera ansiosa y sospechosa, no sólo es dañino para la relación, sino que también es extremadamente autodestructivo.

De igual forma, cuando cancelamos nuestros planes y nos quedamos en casa porque tememos que el alcohólico beba si está sólo, podemos afirmar que nos sacrificamos por amor a él; es más probable que sea un esfuerzo para sentir que tenemos un cierto poder sobre el alcoholismo. La decisión de dejar de lado nuestros planes con tal propósito es un acto de temor, no de

amor. Cancelar planes y quedarse en casa para evitar las consecuencias de "desafiar" al alcohólico es otra forma de abandono de nosotros mismos, y no tiene nada que ver con el amor.

El amor sincero y saludable no es autodestructivo. No nos degrada ni nos despoja de nuestra identidad, ni tampoco degrada de ninguna manera a aquellos a quienes amamos. El amor revitaliza; nos permite a cada quien ser más plenamente nosotros mismos. La maraña que caracteriza una relación alcohólica tiene precisamente el efecto contrario.

DESPRENDIMIENTO

El desprendimiento es una de las técnicas más valiosas que ofrece Al-Anon a aquellos que necesitamos recuperar nuestras vidas. En pocas palabras, desprendimiento emocional significa separarnos emocional y espiritualmente de otra gente.

Si un ser querido tuviera gripe y cancelara sus planes con nosotros, todos lo comprenderíamos. No nos ofenderíamos ni tacharíamos a la persona de desconsiderada o débil. Por el contrario, en nuestras mentes probablemente separaríamos a la persona de la enfermedad, sabiendo que el cambio de planes se debe a la enfermedad y no al ser querido. Eso es desprendimiento emocional; y lo podemos usar para considerar el alcoholismo de la misma manera compasiva aunque impersonal. Cuando el alcoholismo es causante de un cambio de planes, o pronuncia palabras duras, o se comporta con nosotros de modo inaceptable, no debemos tomarlo como una ofensa personal, como tampoco lo haríamos con los síntomas de la gripe. La responsable es la enfermedad y no la persona. Al separar a la persona de la enfermedad, al desprendernos, ya no nos sentimos heridos por insultos infundados o enojados por mentiras injuriosas. Si aprendemos a alejarnos de los síntomas y los efectos del alcoholismo como lo hacemos en el caso de los estornudos de una persona resfriada, ya no tendremos que cargar con esos efectos en el corazón.

El aprender a desprenderse comienza a menudo con el aprender a hacer una pausa antes de reaccionar ante el comportamiento del alcohólico. En ese momento, podemos preguntarnos: "¿Proviene este comportamiento de la persona o de la enfermedad?" Aunque al principio la respuesta puede no parecernos clara, con el tiempo se hace más fácil discernir si es el alcoholismo, o nuestro amigo o familiar, el motivo de ese comportamiento perturbador. Esta diferencia nos permite distanciarnos emocionalmente de

ese comportamiento. Podemos recordar que aunque los alcohólicos con frecuencia se rodean de crisis, caos, temor y dolor, nosotros no tenemos que participar en ese embrollo. Algunas de las cortinas de humo que usan los alcohólicos para ocultar la verdadera fuente del problema (el alcoholismo) son: culpar a otros por las consecuencias de sus propias decisiones, y reaccionar física o verbalmente. La atención de todos se enfoca hacia la palabra áspera, la copa rota o el cheque sin fondos, y no hacia la enfermedad. Se hace automático defenderse contra el insulto, llorar o enfurecerse por la copa rota y apresurarse para cubrir el cheque sin fondos; pero al identificar la enfermedad, no nos dejamos engañar por las cortinas de humo del alcohólico y, por ende, no tenemos que perder tiempo con eso. En vez de tomar el comportamiento desde un ángulo personal, a tiempo podemos aprender a decirnos: "Es sólo el alcoholismo", y lo dejamos ahí.

Sin embargo, no es suficiente saber que el alcoholismo es la fuente del comportamiento inaceptable. Tal vez tengamos que pasar a la acción para lograr una mayor distancia emocional. Podríamos cambiar el tema, abandonar la habitación o aún la casa, o dedicarnos a alguna tarea que exija esfuerzo físico. A lo mejor necesitemos el apoyo o la opinión que sólo nos puede dar un Padrino o Madrina, o un miembro de Al-Anon. Una llamada o una reunión de Al-Anon podría ser lo que necesitemos para que nos ayude a separarnos de los síntomas y de los efectos de la enfermedad sin separarnos del ser humano.

Al comienzo, podría ser que no nos desprendamos muy airosamente. Muchos lo hemos hecho con resentimiento, con un silencio amargo o con una arrogancia resonante y airada. Lleva tiempo y práctica dominar el desprendimiento. Comenzar el proceso es importante, aunque no lo hagamos bien al inicio y tengamos que reparar algún mal más adelante; pero es todavía más importante recordar que establecer límites personales no quiere decir construir paredes. Nuestra meta es sanar nuestro propio ser y nuestras relaciones con el prójimo, y no alejarnos con frialdad, en especial de la gente que más nos importa. De hecho, el desprendimiento es mucho más compasivo y respetuoso que el distanciamiento insensible o que la participación compulsiva que muchos practicamos en el pasado, porque cuando nos desprendemos con amor, aceptamos a otros exactamente como son.

El desprendimiento con amor nos permite odiar la enfermedad del alcoholismo y alejarnos de la misma para brindarle amor al alcohólico. Para algunos de nosotros, este amor es aparente en todo momento. Para otros, el amor puede ser la última emoción que asociaríamos con el alcohólico. Los que crecimos en un medio alcohólico abusivo podemos tener dificultades en dar amor a cualquiera de los alcohólicos que hemos conocido.

PERDÓN

El resentimiento no hará sino despedazarnos en nuestro interior. Nunca nadie ha encontrado la serenidad mediante el odio. Nunca nadie se ha recuperado verdaderamente de los efectos del alcoholismo por medio de abrigar el temor o la ira, o de estar resentido. La hostilidad nos mantiene atados a los abusos del pasado. Aún si el alcohólico se alejó de nosotros hace mucho tiempo, o se ha abstenido de beber durante años, nosotros también necesitamos aprender a desprendernos. Debemos alejarnos de los recuerdos del comportamiento alcohólico que nos siguen persiguiendo. Empezamos a desprendernos cuando identificamos la enfermedad del alcoholismo como la causa del comportamiento, y reconocemos que nuestra lucha actual contra los recuerdos desagradables es un efecto de esa enfermedad. Nosotros también debemos encontrar en nuestro interior compasión por el alcohólico que sufre esta terrible enfermedad.

Todos somos dignos de amor y todos consideramos una doble satisfacción el poder desenterrar nuestras aflicciones y resentimientos pasados, por más justificados que parezcan, y encontrar en nosotros el reconocimiento de esa parte de la otra persona que es y siempre será digna de amor. ¿Hay alguna manera mejor de aprender que nosotros mismos somos eterna e irrevocablemente dignos de amor, que reconocer la misma cualidad en todos los que nos rodean?

Sin embargo, algunos nos resistimos a la idea de adoptar tal actitud hacia la gente que, en el pasado, puede habernos causado grandes daños físicos, emocionales, financieros o espirituales. Si pensamos que su comportamiento es totalmente reprochable, ¿Por qué molestarnos en encontrar un lugar en nuestro interior que pueda referirse a ellos con amor? ¿Acaso no hay algunas cosas que son simplemente imperdonables?

Para responder a estas preguntas, debemos formular otra: ¿Cuál es el propósito de nuestra recuperación? Si realmente buscamos la serenidad, la cicatrización, un sentimiento de paz interior que nos ayude a encarar lo que

la vida nos ofrece (y posiblemente disfrutarlo), debemos mejorar la manera en que nos relacionamos con otros. Esto no quiere decir que cerremos los ojos ante lo inaceptable, o que toleremos lo intolerable. No influye en el tipo de comportamiento que aceptamos, ni tampoco en si continuamos o no nuestras relaciones actuales. Sólo significa que cultivamos la capacidad de ver bajo la superficie. Al alejarnos del comportamiento objetable y profundizar, reconocemos una parte en todo ser humano no afectada por la enfermedad, la parte que todos tenemos y que merece amor y respeto incondicionales independientemente de las circunstancias. Es posible valorar por igual esta cualidad en desconocidos que en aquel con quien deseamos pasar toda la vida. De eso trata el perdón. No perdonamos las acciones decididas por otra persona, porque nunca fue tarea nuestra juzgar a esa persona por esas acciones. En lugar de eso, perdonamos cuando reconocemos nuestra humanidad común con todos, aún con la persona a la que nos sentimos con más derecho a condenar. De esta forma, podemos también perdonarnos a nosotros mismos, sin importar lo que hayamos hecho o cuán culpables o avergonzados nos sintamos. Nosotros merecemos amor también.

El perdón no es un favor. Lo hacemos por nosotros. Sólo pagamos un precio muy alto si rehusamos perdonar. Los resentimientos persistentes son como un ácido que nos corroe. Ensayar una y otra vez viejas heridas nos quita todo lo valioso. La vergüenza nunca ha liberado a ningún espíritu. Y la mojigatería nunca ha ablandado un corazón. ¿Podemos darnos el lujo de perpetuar tal autodestrucción? Sin duda, podemos utilizar mejor el tiempo y la energía. Aunque despreciemos lo que otros han hecho, si tenemos presente que todo lo que hacemos tiene como objetivo nuestra curación, de seguro decidiremos que lo mejor que podemos hacer por nosotros mismos es perdonar.

12
Cuidándonos

El alcoholismo es una enfermedad de tres aspectos: físico, mental y espiritual. Muchos hemos descuidado nuestra salud en los tres frentes, por eso nuestra recuperación de los efectos del alcoholismo también debe tener en cuenta tres aspectos.

TRATÁNDONOS BIEN

Fijar como prioridad nuestro bienestar requiere un compromiso firme. En el pasado muchos descuidamos la atención de nosotros mismos porque esperábamos que otro lo hiciera. Y algunos estábamos tan preocupados por el bienestar de otra persona que dejamos de pensar en el nuestro; pero en Al-Anon aprendemos a asumir la responsabilidad de atender nuestras necesidades.

Al principio, pocos nos sentimos cómodos al darnos tanta atención. Parece egoísta hacer estos esfuerzos por nosotros mismos. A lo mejor en la niñez se nos enseñó que las necesidades de otras personas merecen ocupar el primer lugar.

Pero, ¿cómo podemos atender a otras personas si nos estamos deteriorando debido a que ni siquiera nos prestamos la mínima atención? En Al-Anon aprendemos que “Primero, las cosas más importantes”. Así como se enseña a los pasajeros de un avión a ponerse las máscaras de oxígeno antes de ayudar a sus niños o a otros pasajeros con las suyas, debemos aprender a cuidar nuestro bienestar primero. Nos corresponde darnos a nosotros mismos el amor, el cuidado y la atención que necesitamos y merecemos, aunque las necesidades ajenas a veces tengan que esperar.

Para algunos, la manera más fácil de aprender a cuidarnos es hacer por nosotros lo que habitualmente haríamos o desearíamos hacer por un ser querido. Podríamos tener la costumbre de saltearnos algunas comidas o de comer mal y con rapidez cuando estamos solos, pero de preparar banquetes espléndidos y nutritivos para los seres queridos. Al ponernos en el lugar de esos seres queridos, vemos que merecemos un trato mucho mejor.

LA SALUD FÍSICA

Podríamos considerar qué hacer para mejorar y mantener una buena salud. Nuestros cuerpos requieren descanso, ejercicio, una dieta nutritiva y atención medica apropiada, y todo esto merece una planificación concienzuda. Algo tan simple como una caminata diaria puede representar

una gran diferencia para nuestro bienestar. Tal vez nos demos un masaje de vez en cuando o le dediquemos unos minutos a una siesta cuando estamos cansados. Si nos salteamos comidas con frecuencia porque nuestros horarios no las permiten, podemos hacer un esfuerzo para dejar libres las horas de las comidas y considerarlas con el respeto con que cumplimos cualquier otro compromiso. Cuando estamos enfermos, podemos aprender a atendernos debidamente, reduciendo actividades, bebiendo líquido adicional, descansando lo necesario y consultando con un médico si se requiere, aún en el caso en que la enfermedad aparezca en un momento inconveniente. Al satisfacer nuestras necesidades físicas, logramos grandes progresos en el dominio de nuestras vidas.

LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

Mental y emocionalmente, podemos encontrar medios de estimular las mentes y reconocer los sentimientos. Podemos leer libros que nos gusten o escribir ensayos o cartas. Podemos hacer un curso o aprender una nueva actividad para ampliar los horizontes. Podemos luchar por ser más honestos con nosotros mismos en cuanto a lo que pensamos y sentimos; podemos encontrar las formas más apropiadas de expresión. Podemos examinar nuestras emociones ya sea solos, con un Padrino o Madrina, o con profesionales.

Como la recuperación involucra cambios internos y perturbaciones enormes además de los cambios externos que están ocurriendo, muchos necesitamos prestar especial atención a nuestra salud emocional. Los sentimientos que surgen cuando se cuestiona la negación, se encaran nuevos proyectos o se adopta una forma totalmente nueva de vida pueden ser abrumadores. Podemos experimentar un miedo enorme, rabia, culpa o depresión. Los cambios, aún los positivos y maravillosos, casi siempre implican algo de pena debido a la antigua forma de vida que dejamos aunque esa forma de vida nos haya hecho desdichados.

Para aquellos que hemos estado emocionalmente aislados durante años, la repentina corriente de emociones puede ser aterradora. Si tenemos presente que esta intensa perturbación emocional es en general una parte natural y transitoria del proceso de recuperación, podemos aceptar con mayor facilidad la experiencia y adoptar medidas para sentirnos lo más a gusto que se pueda en estas circunstancias. Es muy importante tener un lugar para expresar estos sentimientos, donde recibamos el apoyo y el aliento que

necesitamos, como por ejemplo, una reunión de Al-Anon en la que nos sentimos bien al compartir. Es de igual forma importante recordar que los sentimientos no son hechos concretos. Por más intensos que sean los sentimientos, son sólo sentimientos. Son reacciones ante la realidad, y no reflejan la misma. Por ende, no constituyen necesariamente la mejor base para la adopción de decisiones. Otras personas pueden ayudarnos a valorar la experiencia de nuestras emociones sin que actuemos sobre ellas de maneras que podríamos lamentar una vez que hayan pasado los sentimientos.

Algunos comenzamos a recordar hechos traumáticos del pasado reprimidos durante mucho tiempo, los cuales son emocionalmente devastadores al revivirlos. De repente, surgen sentimientos explosivos que no pudimos manejar en el momento del trauma. Parecen imposibles de controlar y aterradores, y tememos que nunca se detengan. Por supuesto, esta experiencia al final *pasará,* y los sentimientos *desaparecerán*; pero mientras tanto, debemos tratarnos con la máxima ternura. Los traumas emocionales pueden ser aún más inquietantes que los físicos. Así como necesitamos tiempo después de una operación quirúrgica, debemos recuperarnos de los efectos emocionales de violaciones, abandono o maltratos pasados.

Pero no todas nuestras experiencias emocionales son desagradables. Podemos descubrir también nuevas alegrías, pasión, creatividad, entusiasmo y un sentimiento de admiración. Es esencial darle campo en nuestra vida y en nuestra mente a todos estos nuevos sentimientos positivos que pueden dar impulso a la consecución de un mayor crecimiento, y a hacer que la vida sea más placentera.

LA SALUD ESPIRITUAL

El tercer aspecto importante del cuidado de uno mismo es el espiritual. Para muchos es crucial dedicar algún tiempo todos los días a mejorar el contacto consciente con el Dios de nuestro entendimiento. Puede ser una media hora de meditación, la repetición de una plegaria especial, una caminata tranquila por el bosque o una carta que investigue nuestro más profundo interior. Son muchos los que encuentran inspiración y consuelo espiritual especialmente adecuados para los afectados por el alcoholismo de otra persona en *Un día a la vez en Al-Anon,* en *Valor para cambiar,* o en *Esperanza para hoy*, los libros de meditación diaria de Al-Anon. La

expresión artística fomenta el crecimiento espiritual en algunos, mientras que las religiones organizadas son mejores para otros.

Si bien es importante dedicar algún tiempo al "ejercicio" espiritual, es aún más importante reconocer que nuestro espíritu exige una atención continua. Las plegarias matutinas no siempre son suficientes para obtener el sustento espiritual para todo el día, como tampoco un pequeño refrigerio a mitad de la mañana satisface todas nuestras necesidades en materia de nutrición. Queremos que nuestro Poder Superior sea nuestro compañero constante, y que recurra al Dios de nuestro entendimiento en busca de guía y alimento espiritual de día y de noche. Luchamos activamente por este objetivo cuando rezamos una plegaria antes de contestar el teléfono o hacemos una pausa para escuchar esa quieta vocecilla en nuestro interior antes de adoptar una decisión, aún la menos importante. Y cuando percibimos oportunidades y dones, así sea en situaciones difíciles, nos fortalece el mantener siempre presente la gratitud por la ayuda amorosa de nuestro Poder Superior.

FIJANDO PRIORIDADES Y LÍMITES

Una sigla fácil de recordar para el cuidado de uno mismo tomada de nuestros amigos de A.A. es ALTO. Nos recuerda que cuando estamos Airados, Lastimados, Temerosos u Oprimidos, tenemos necesidades que requieren atención, necesidades que pueden impedirnos actuar de modo positivo y seguro. Se nos alienta a decir ¡Alto! y a prestarle atención a estas necesidades lo antes posible. Este recordatorio simple y cariñoso puede evitar que digamos o hagamos cosas de las que podríamos arrepentirnos, y puede ayudarnos a evitar la toma de decisiones apresuradas.

Otra manera de aprender a cuidarnos es definir nuestros límites personales, lo que incluye decidir lo que haremos o no haremos y lo que aceptaremos o no. Puede resultar tan simple como fijar la hora de acostarnos a las 10:00 de la noche, o tan difícil como decidir no tolerar más maltrato verbal. Tales límites nos ayudan a saber de antemano cuáles son las opciones que tenemos y cómo nos sentimos con respecto a las mismas para que, al afrontar una situación tirante en la que quizás no podamos pensar con claridad, tengamos idea sobre qué es lo que más nos conviene.

Es completamente nuestra decisión determinar lo que es aceptable o no. El mismo comportamiento que para una persona es intolerable, a otra no le incomodará del todo.

No obstante, nuestros límites personales no dictan un código de comportamiento para otros. Los límites no son ni amenazas ni métodos de manipulación. Son simples hechos. Indican: “Me iré de la fiesta si me siento incómodo al ver beber a otros”, en lugar de: “Más te vale que no te vea beber durante la fiesta” o “Prométeme que no beberás esta vez”. Definitivamente, hay ocasiones en las que es muy apropiado comunicarle nuestros límites a aquellos que pueden verse afectados por ellos, pero primero deberíamos tener en cuenta nuestros motivos. ¿Les estamos dando información real que deben tener, o estamos usando los límites como un medio de introducir cambios? Podríamos hacer una pausa antes de expresar nuestros límites para asegurarnos de que estamos dispuestos a seguir adelante. De otra forma, corremos el riesgo de socavar seriamente nuestra credibilidad y de dañar nuestra autoestima.

FOMENTANDO LA AUTOESTIMA

En algún momento de la recuperación, muchos debemos enfrentarnos a la falta de autoestima. Años de maltrato y negligencia, no sólo de otros sino de nosotros mismos, nos han dejado una imagen desfavorable de nuestra persona. Nos sentimos insignificantes, con la personalidad totalmente trastornada, condenados al fracaso e indignos del tipo de atención y cuidado que le daríamos a aquellos a quienes amamos. En realidad no nos amamos. Para superar estos sentimientos de insuficiencia y odio por uno mismo, muchos nos obligamos mecánicamente a examinar las propuestas relacionadas con nuestro propio cuidado. Aprendemos a actuar *como si* nos amáramos, y nos comportamos de acuerdo con ello. No tenemos que sentirnos dignos de ir al dentista, sólo tenemos que ir el día de la cita. Nuestros dientes quedarán limpios y, eso, quizás, nos levante el ánimo un poquito. Podemos sentirnos incómodos por dedicarle tiempo a un masaje o a un baño de sales cuando debiéramos preocuparnos por otra persona, pero mejorar nuestra vida no siempre es fácil al principio. Cuando tengamos dudas, podemos tratar de elegir la acción que mejor pueda realzar nuestra autoestima. Aunque apenas estemos examinando las propuestas, nuestro comportamiento amoroso nos ayudará a sentirnos mejor. Poco a poco, nuestras acciones serán más cómodas, y empezaremos a sentirnos más merecedores hasta que nuestra autoestima llegue gradualmente a un nivel más saludable.

Otros miembros de Al-Anon pueden también ayudarnos a aprender a fomentar la autoestima. A veces debemos rodearnos de personas que nos acepten y nos quieran antes de que podamos aprender a querernos a nosotros mismos. A quienes se nos ha dicho, o quienes nos hemos dicho durante mucho tiempo que somos seres horribles y patéticos, quizás no podamos reconocer lo maravillosos que somos, lo valerosos, cálidos, cariñosos, fascinantes y afectuosos, hasta que vemos esas cualidades reflejadas en los que pueden vernos más claro de lo que podemos vernos nosotros mismos. Cuando las personas que admiramos nos tratan como seres humanos valiosos, nos inclinamos a abrirnos más a la posibilidad de que pueden tener razón. Aprendemos siguiendo su ejemplo. Tal vez nunca hayamos tenido personas ejemplares que cuidaran de sí mismas adecuadamente, o a lo mejor nos hayamos olvidado de cómo hacerlo; pero tenemos derecho a aprender esta destreza tal como aprenderíamos cualquier otra, y una de las mejores maneras de aprender es observar a otros que dominan este arte y que están dispuestos a compartir con nosotros lo que saben.

ENCARANDO EL MALTRATO FÍSICO

Una de las consecuencias más peligrosas de la falta de autoestima es que nos hace tolerar comportamientos indebidos, porque pensamos que no merecemos un trato mejor. Esto es absolutamente falso. Nadie merece maltrato. Todos hacemos siempre lo que podemos, y eso es suficiente. Debemos hacer un esfuerzo para modificar nuestra imagen y luchar contra la aversión por uno mismo, para ya no sentirnos inclinados a aceptar lo inaceptable.

Pero tal esfuerzo no puede ocurrir de la noche a la mañana. Mientras tanto, es críticamente importante que cualquiera que encare el maltrato físico, tome medidas para garantizar su seguridad y la seguridad de los hijos. Quizás tengamos que actuar otra vez como si sintiéramos que nos merecemos un trato mejor, y queda de nuestra parte el realizar ese esfuerzo. Necesitamos tiempo para recuperarnos, tiempo para cicatrizar y poder tomar decisiones racionales, y debemos hacer todo lo posible para darnos ese tiempo. Por ejemplo, podríamos decidir quedarnos en un medio potencialmente violento o abusivo, pero darnos una vía de escape al esconder las llaves del auto, dinero y otros elementos esenciales en donde puedan encontrarse en un instante. Podríamos hacer arreglos con un amigo

para obtener refugio en cualquier momento si surge la necesidad. O tal vez sería mejor quitarnos por completo de la vía del peligro, por lo menos por un tiempo. Podríamos solicitar una orden de restricción, pedir ayuda a la policía, o buscar ayuda terapéutica o profesional. Al-Anon no aboga por ningún procedimiento que se quiera seguir en particular. Tampoco se nos insta a irnos o quedarnos. Nuestra inquietud es que cada uno de los miembros tenga la oportunidad de alcanzar la recuperación suficiente para tomar decisiones claras y bien pensadas sobre sus vidas. Hay comportamientos, como el maltrato físico, que nunca son aceptables. Todos merecemos permanecer seguros el tiempo que se necesite para descubrirlo por nosotros mismos.

13
Comunicación

Una vez que podamos atendernos a nosotros mismos, podemos aportar mucho más a las relaciones con otros. La manera en que nos relacionamos con otros depende en gran medida de cómo nos comunicamos, por lo que es útil, al examinar nuestras relaciones, considerar lo que decimos y cómo lo decimos.

Por ejemplo, ¿decimos lo que queremos decir y queremos decir lo que decimos? ¿Expresamos nuestras necesidades y deseos, o nos sentamos a esperar que otros nos lean las mentes? ¿Aceptamos hacer cosas que realmente no queremos hacer diciendo "sí" cuando queremos decir "no"? ¿Expresamos nuestros sentimientos y comunicamos nuestra gratitud a los que nos rodean, o permanecemos en silencio, o negamos lo que sentimos por costumbre o por miedo?

RECONOCIENDO PAUTAS ANTIGUAS

Muchos hemos forjado pautas de comunicación que subsisten aunque ya no nos sirven. Por ejemplo, antes de la recuperación, muchos nos manteníamos callados o aceptábamos peticiones descabelladas para evitar conflictos. En ese momento, no contábamos con la capacidad de adoptar una postura o actuar en nuestro nombre. Hoy, podríamos estar perpetuando ese comportamiento por costumbre, a pesar de tener otras opciones.

Ahora que luchamos por mejorar nuestras vidas, queremos dejar de hacer promesas y amenazas que no llevaremos a cabo. Por ejemplo, jurar que el alcohólico tendrá que irse si se toma otro trago debilita nuestra credibilidad si se trata solamente de una amenaza vana. Antes de pronunciar tales juramentos, sería prudente preguntarnos si queremos decir lo que decimos o no. También tendríamos que aprender a decir "no" a veces, aunque eso implique decepcionar a otros, y aún si la petición es importante para ellos. Esa sinceridad no sólo es buena para nosotros; así se respeta más a otra gente que si hiciéramos favores a regañadientes llenos de resentimiento.

Algunos guardamos nuestras carencias, deseos, pensamientos y sentimientos, esperando que algún ser querido de alguna forma los descubra, o por lo menos formule las preguntas correctas en el momento correcto; pero la gente, aún aquellos que nos quieren mucho, no siempre pueden adivinar lo que guardamos en nuestros corazones y en nuestras mentes, ni tampoco les corresponde hacerlo. Parte de nuestra obligación es

dejar de poner nuestra vida en un estante, a la espera de que otros nos permitan vivirla. Comunicar lo que queremos que otros sepan sobre nosotros es estrictamente responsabilidad nuestra.

A veces podemos dudar al expresarnos porque tememos las consecuencias, pero pasamos por alto el precio que pagamos por mantenernos en silencio. Este silencio puede perpetuar la frustración, fortalecer el temor al conflicto y llevarnos a creer que lo que tenemos que decir no es en verdad importante. De este modo, demostramos falta de respeto por nosotros mismos y por otra gente. Lo único que debemos ofrecerle a otros somos nosotros mismos. Si nos resistimos y rehusamos con timidez correr el riesgo de ser nosotros mismos, se resienten las relaciones.

Es interesante observar, sin embargo, que si estamos tratando con alguien que está borracho o es violento, este tipo de sinceridad puede que no sea adecuada. La comunicación real requiere por lo menos de alguna participación de las dos partes, y si una de las dos partes no está en sus cabales, posiblemente se derroche el esfuerzo. Puede hasta ser peligroso. En ese caso, hablar con un Padrino o Madrina puede ayudarnos a decidir las acciones apropiadas.

Luego existen aquellos que nunca dudan en decir lo que sienten. No nos detenemos a pensar en lo que queremos decir o como decirlo mejor, automáticamente escupimos las palabras. No todos necesitan saber lo que pensamos, y algunas circunstancias no siempre son propicias para las discusiones personales. La sinceridad es un gran regalo que se puede obsequiar a cualquier relación, pero la diplomacia, el respeto a los sentimientos de otros y el tener en cuenta la situación son también importantes. Muchos nos beneficiamos aprendiendo el valor del silencio.

Esto es especialmente cierto en quienes estamos propensos a dar consejos o críticas no solicitadas. Como no podemos saber en verdad lo que es mejor para otros, nuestra opinión sobre lo que debieran hacer o no probablemente cause más daño que beneficio. Podemos dar apoyo sin tratar de influir en las decisiones de otra gente. Si nos preguntan, podemos compartir experiencias sin insistir en tener todas las respuestas. Podemos comunicar nuestra fe en la capacidad de otras personas de resolver sus propios problemas en lugar de intentar hacerlo por ellos. Podemos aprender que a veces es mejor mantener la boca cerrada.

De la misma manera, los que pocas veces tenemos algo constructivo o positivo que decir quizás debamos permanecer en silencio hasta que hayamos encontrado una manera más equilibrada de hablar con otros. Si sólo hemos sido objeto de una atención crítica o negativa en todo momento, puede que no conozcamos otra forma de relacionarnos con la gente; pero tal negatividad es destructiva. Los chismes son también destructivos. No sólo evitamos concentrarnos en nosotros mismos cuando chismorreamos, sino que nuestra falta de respeto por otros robustece actitudes negativas en las relaciones. Cuando chismorreamos, creamos una atmósfera de crítica y de competencia en la que nadie se siente a gusto en comportarse como es o en expresar sus sentimientos. Ya que los chismes debilitan el carácter cicatrizante de Al-Anon, se les considera uno de los tres obstáculos para el éxito en este programa. Los otros obstáculos (predominio, y discusión de temas inapropiados, tales como principios religiosos específicos, en reuniones del grupo) son también problemas de comunicación que debemos encarar con seriedad para poder crecer y sanar en Al-Anon. Hacer una pausa antes de hablar y pensar en lo que realmente queremos decir puede ser el comienzo de relaciones más saludables.

Por otro lado, el silencio airado y frío puede ser más amargo que las malas palabras. ¿Estamos en silencio porque nos conviene no decir nada o porque no tenemos nada que decir, o usamos el silencio como un arma? Aquí también debemos tener cuidado en dejar en claro nuestros motivos.

Sería conveniente también examinar nuestros motivos cuando nos encontramos repitiendo las mismas ideas una y otra vez. Es maravilloso poder expresarnos, pero ¿tenemos un plan oculto? Cuando expresamos nuestros sentimientos sobre las acciones de otra persona por cuarta vez, es posible que estemos tratando de hacer cambiar las acciones de esa persona en lugar de simplemente compartiendo de manera abierta. O quizás estemos intentando influir en las reacciones de otra gente ante la persona que queremos. ¿Reiteramos lo mismo esperando encontrar las palabras precisas o el momento preciso para obtener una respuesta determinada? Esto no es expresión. Es manipulación. Al examinar los motivos, es preferible abstenernos de sabotear el intercambio saludable de ideas que tratamos de cultivar.

CÓMO DECIMOS LO QUE DECIMOS

No toda comunicación se determina por lo que decimos o no. También depende de cómo lo decimos. No sólo la elección de las palabras, sino las actitudes, los gestos y el tono de voz pueden abrir canales o cerrar puertas, independientemente del tema que se trate. Todas las personas, desde el cajero de la tienda hasta nuestros niños, merecen nuestra cortesía. Cualquier mensaje puede transmitirse con cortesía, aún un mensaje de indignación. Si tratamos bien a la gente al comunicar el contenido de nuestros corazones y de nuestras mentes, es mucho más probable que escuchen lo que tenemos que decir.

Esto requiere valor. Es mucho más fácil dejar que nuestras palabras transmitan conformidad mientras que nuestro tono de voz expresa desprecio. Esta es una manera de comunicar nuestra ira sin asumir la responsabilidad por esto. En cambio, tenemos la opción de decir con exactitud cómo nos sentimos dentro del mayor respeto posible. Es probable que obtengamos resultados mejores de este modo, pero aunque no ocurra así, sabremos que nos hemos comportado con integridad. Al transformarnos en el tipo de persona que admiramos, aprendemos sobre medios más apropiados para expresar nuestros pensamientos y sentimientos.

ESCUCHANDO

Por supuesto, la comunicación es una calle de dos vías. No sólo es importante mejorar la manera en que nos expresamos, debemos también examinar como permitimos que otros se expresen. No es necesario que respondamos siempre a lo que se dice ni aceptar como verdad todo lo que escuchamos, pero sí esperamos cultivar relaciones en las que todos los participantes puedan ser ellos mismos y decir lo que está en sus corazones y sus mentes. ¿Sabemos escuchar? ¿Le damos a otra gente el tiempo para decir lo que tienen que decir, aclarar sus ideas, aún decir lo que no queremos escuchar? O, ¿los interrumpimos, terminamos las oraciones de otros o dejamos de escuchar mientras preparamos la respuesta? ¿Abrimos las mentes a lo que otros tienen que decir, o nos ponemos a la defensiva con rapidez? Muchos descubrimos que si queremos que otros escuchen con cortesía lo que tenemos que decir, debemos brindarles la misma consideración.

Pero ser buen oyente es más que un asunto de cortesía. El lema de Al-Anon “Escucha y aprende” nos recuerda que si tenemos la disciplina de

permanecer en silencio y prestar atención a las palabras de otros, podemos aprender muchísimo sobre nosotros mismos y sobre el mundo.

CENTRANDO LA ATENCIÓN EN NOSOTROS

Nuestro objetivo es construir relaciones saludables y de respeto. Al aplicar el lema de Al-Anon “Que empiece por mí”, vemos que no es suficiente esperar que otros nos traten bien antes de demostrarles consideración. Muchos nos damos cuenta de que después de un tiempo comenzamos a cosechar lo que sembramos. Si somos siempre amables y respetuosos, recibiremos respeto y amabilidad del prójimo. A pesar de que quizás no asuma la forma que deseamos o no provenga de todo los que vemos, la comunicación en general está destinada a mejorar si nos concentramos en nosotros mismos, elegimos un comportamiento que creemos apropiado y nos desprendemos de los resultados.

ENCARANDO EL CONFLICTO

¿Significa esto que nunca debemos iniciar una discusión? Por supuesto que no. El conflicto es parte de toda relación. En realidad, cuanto más nos recuperemos, más posibilidades de conflicto surgirán. Tendremos sin duda opiniones cada vez más firmes y las defenderemos porque creemos en nosotros mismos. Las discusiones pueden ser experiencias constructivas que nos ayudan a aclarar la atmósfera o pueden ser ataques brutales que socavan las relaciones entre dos personas. Es nuestra decisión. Podemos argumentar para ganar, ejercer poder, probar que la otra persona se equivocó o imponer un castigo por cualquier desliz que hayamos percibido, o podemos argumentar con el propósito de hacer las paces.

Somos muy pocos los que anhelamos tener un desacuerdo, mucho menos una pelea; pero al estar ante un conflicto, tenemos la opción de aceptarlo, reconociendo que cada uno está haciendo lo mejor posible. Y podemos aceptar las diferencias. Hasta podemos aceptar que no todos los conflictos pueden o deben resolverse, y permitirnos a nosotros y a otros el derecho de hacer, pensar y decir lo que cada uno cree sin exigir un acuerdo o una solución. Al tener presente el hecho de que las discusiones no son la única opción disponible cuando surge un conflicto, podemos iniciar un intercambio que permita a ambas partes expresar sus opiniones y aprender del otro. Al aprender a intercambiar opiniones y aprovechar ideas, desarrollamos la capacidad de trabajar juntos hacia objetivos comunes, y de interactuar con otros de manera más íntima y significativa. Podemos

tratarnos mutuamente con respeto, en especial cuando no estamos de acuerdo.

14
Servicio

PONIENDO EN PRÁCTICA EL AMOR

Se habla mucho en Al-Anon de amor incondicional. Este amor no exige nada, no reclama pagos, no tiene expectativas. Somos libres de darlo sin esperar ni querer nada a cambio, porque la experiencia de amar así es tan provechosa en sí misma que agradecemos la oportunidad. A menudo, sin darnos cuenta, recibimos amor de este tipo sin ninguna obligación de reembolsarlo y sin temor de que nos llegue la cuenta mañana. No hay "Si de veras me quisieras, harías…", ni "Después de todo lo que hice por ti…" El amor incondicional no pide nada sino expresión. Bendice tanto al que lo da como al que lo recibe.

El amor sin condiciones es un concepto extraño para muchos. Algunos lo experimentamos por primera vez cuando llegamos a Al-Anon. Como lo indica la clausura sugerida para nuestras reuniones: "Al cabo de un tiempo, van a descubrir que, aunque no todos resultemos del agrado de ustedes, van a apreciarnos igualmente de una forma muy especial, de la misma forma en que nosotros ya los apreciamos a ustedes". Nuestra supervivencia como hermandad depende del amor incondicional. Nos reunimos a través de un problema común y nos ata un objetivo común. Nos necesitamos mutuamente. Cada miembro es importante, y no se le exige nada a nadie, excepto aquello que cada quien esté dispuesto a dar por su propia voluntad. No hay ataduras. Y respondemos a este amor otorgado libremente al sentir que es seguro y aconsejable seguir viniendo. Rodeados de este apoyo sin trabas, nosotros que somos tan vulnerables y estamos tan heridos, comenzamos a sanar.

El aprender a amar sin condiciones requiere práctica. Una excelente oportunidad de practicar esta nueva forma de relación es ofrecerse como voluntario para ayudar al grupo de Al-Anon mediante la labor de servicio. Todas las contribuciones son valiosas para el grupo, y nos permiten crecer como individuos. Desde guardar las sillas después de una reunión hasta representar el grupo a nivel local, de distrito o de Zona. Al-Anon suministra una amplia gama de oportunidades para practicar el dar sin condiciones. Tal vez hablemos en la reunión o aceptemos el puesto de secretario del grupo. Podemos preparar el café, presentar la literatura de Al-Anon o leer la Bienvenida Sugerida al comienzo de una reunión. Podemos ayudar con

darle la bienvenida a un recién llegado. Otra forma de servicio es presentar nuestros pensamientos y experiencias al Servicio de Literatura en la Oficina de Servicio Mundial. Tales contribuciones son fundamentales para crear literatura nueva, actualizada y pertinente. El padrinazgo es otra forma de servicio excelente y gratificante.

Estas y otras muchas actividades ayudan a Al-Anon en general, a nuestro grupo en particular, y a nosotros mismos. Podría parecer que nosotros, que tanto hemos recibido de este maravilloso programa, tenemos la obligación de hacer precisamente eso: ayudar a Al-Anon, retribuir todo lo que se nos otorgó; pero no es así. El servicio es practicar el amor incondicional. No hay "deberías" ni obligaciones. Podemos contribuir al bienestar de nuestros grupos individuales y de nuestra hermandad en general, pero no se exige, independientemente de hasta donde hayamos llegado o cuanto hayamos recibido. Eso nos da la libertad de dar lo que deseemos, sabiendo que lo hacemos por nuestro propio crecimiento.

El servicio en Al-Anon nos permite activarnos y practicar los principios de Al-Anon mientras nos relacionamos con otros ante quienes podemos mostrarnos como somos. Es una oportunidad de intentar algo que en realidad podemos lograr y de adquirir autoestima haciendo algo valioso. En un momento en que muchos nos preocupamos con facilidad, el servicio nos suministra un medio de mantenernos ocupados sin meternos en problemas, dando forma a un plan disperso o desorganizado, y brindando un medio anónimo y formativo en el cual explorar y crecer.

Descubrimos que cuando damos una mano, nuestro propio dolor disminuye y nuestra recuperación empieza a despegar. Aunque en una época muchos evitamos tales actividades por temor a tener muy poco a lo cual aferrarnos sin perder parte de nosotros mismos, esto ya no constituye una preocupación. Hoy, al continuar practicando todo lo aprendido, nos cuidamos física, mental y espiritualmente mejor de lo que nunca hubiéramos pensado. Parte de este cuidado de nosotros mismos incluye entender que el amor no pierde valor cuando se regala. En realidad, cuanto más amor brindemos, más amor encontraremos en nosotros mismos. Por eso, cuando realmente nos entregamos, vemos que casi mágicamente tenemos mucho más de *nosotros* para dar.

Es irónico que la única forma de guardar las riquezas que obtenemos sea regalarlas. Al aprovechar estas oportunidades de practicar el amor

incondicional, hacemos del amor una parte continua de nuestras vidas y aprendemos que al dar, siempre recibimos.

El folleto de Al-Anon *When I Got Busy, I Got Better* nos ofrece valiosa información sobre este aspecto crucial de la recuperación. Y en ningún lugar está mejor expresado el espíritu de servicio de Al-Anon que en la plegaria que figura en el marcador de libros *Sólo por hoy*:

> Señor, hazme instrumento de tu paz. Donde haya odio, siembre yo amor; donde haya injuria, perdón; donde haya duda, fe; donde haya tristeza, alegría; donde haya desaliento, esperanza; donde haya sombras, luz.
>
> ¡Oh, Divino Maestro!, que no busque ser consolado, sino consolar; que no busque ser amado, sino amar; que no busque ser comprendido, sino comprender; porque dando es como recibimos; perdonando es como Tú nos perdonas; y muriendo en Ti, es como nacemos a la vida eterna.

15
Seguimos viniendo

POR QUÉ SEGUIMOS VINIENDO A AL-ANON

Los recién llegados a Al-Anon a menudo se sorprenden al encontrar tantos miembros antiguos. Muchos continuamos asistiendo a reuniones años después de desaparecidos los problemas que nos trajeron a Al-Anon, porque el programa sigue enriqueciendo nuestras vidas. Los cambios continúan, y esos cambios son producidos por las circunstancias en que nos encontramos, pero como hemos practicado los principios de Al-Anon en todos nuestros asuntos, nuestras vidas han mejorado inimaginablemente. No podemos darnos el lujo de dar por sentado estos cambios. Lo que se aprendió se olvida con rapidez sin una renovación, una práctica y un apoyo continuos.

Por eso seguimos viniendo. Para algunos, Al-Anon se convierte en un hogar espiritual. A otros simplemente nos gusta como nos sentimos cuando estamos con otras personas que hablan sin tapujos y con sinceridad sobre lo que realmente les importa. Las amistades que hacemos en Al-Anon a menudo son íntimas y duraderas; pero casi todos seguimos viniendo porque Al-Anon nos ayuda a permanecer cuerdos y serenos, aún en situaciones difíciles, mientras continuemos utilizando los Doce Pasos en nosotros mismos.

Cambiamos a cada momento de cada día. Muchos venimos a las reuniones para aprovechar al máximo estos cambios en nuestras vidas, para experimentarlos con el amor y el apoyo de los amigos de Al-Anon, y para crecer en un medio positivo y saludable.

Sabemos que Al-Anon no es una tienda de magia que hace desaparecer nuestros problemas para que siempre vivamos felices. Es en realidad un programa a través del cual aprendemos a afrontar mejor las dificultades, a celebrar nuestras alegrías y triunfos, a percibir todos los sentimientos, y a saber que todo lo que ocurre (lo bueno y lo malo) al final pasará. En forma repetida en la vida, atravesamos periodos de grandes dificultades y periodos de serenidad y confianza. Los cambios pueden ser tan penosos tanto después de veinte años de recuperación como para un recién llegado. La diferencia es que después de veinte años, sabemos por experiencia que “esto también pasará”. El dolor finalmente se aliviará.

Ya que no hay “día de llegada”, un día mágico en el que de repente alcanzamos la serenidad y vivimos libres de tensiones para siempre, la mayoría de nosotros aprende al final a ser paciente. Nos damos cuenta de que podemos confiar en que el proceso de recuperación nos haga progresar, aún cuando a veces parezca que estamos retrocediendo. Aprendemos de toda experiencia, y con el tiempo construimos una reserva de sabiduría como resultado de eso. El dolor puede lastimarnos como antes, pero, a medida que pasa el tiempo, ponemos ese dolor en su justa perspectiva para que el sufrimiento ya no domine toda nuestra vida. Podemos separarnos del dolor para que ese dolor (así como la felicidad y cualquier otra emoción) se convierta meramente en otro vehículo de crecimiento.

DÓNDE COMIENZA EL VIAJE DE AL-ANON

Entonces, ¿dónde comenzamos esta tarea monumental de cambiar nuestra vida? Para muchos ya ha comenzado. Al buscar y leer este libro, por ejemplo, demostramos la voluntad de cambio. De la misma manera, al asistir a reuniones de Al-Anon y hablar con otros miembros, nos preparamos a introducir cambios, aún dudando de que sean posibles.

Al principio, y en cada etapa subsiguiente de la recuperación, nuestra tarea es hacer sólo lo que *podemos* hacer. A veces eso significa arrastrar el cuerpo hasta una reunión esperando que el alma lo siga. A través de nuestra voluntad, le abrimos espacio a un Poder superior a nosotros para que haga por nosotros lo que no podemos hacer por sí mismos. Solo debemos abrir la puerta para que se inicie la cicatrización.

16
Las Doce Tradiciones

DIRECTRICES PARA TRABAJAR, VIVIR Y CRECER JUNTOS

En un medio alcohólico, es difícil saber lo que se espera. Las reglas a menudo no se expresan sino que se imponen con rigidez. Y esas reglas pueden cambiar en cualquier momento, sin aviso, por capricho del alcohólico. El resultado es una atmósfera de angustiosa confusión. Luchamos por seguir estas reglas imposibles para complacer al alcohólico o por lo menos para mantener la paz; pero cuando no podemos seguir el ritmo de los cambios repentinos e inesperados, fracasamos. Por lo tanto, por más duro que tratemos, siempre estaremos equivocados y expuestos a la crítica.

Por eso muchos nos sentimos aliviados al descubrir que en Al-Anon nadie está supervisándonos con el libro de reglas en mano, esperando ver errores. Nadie nos dirá que nos vayamos si no practicamos el programa "correctamente", si decimos algo "incorrecto" o si adoptamos la decisión "errónea". Al-Anon no funciona de esa manera.

La gran sorpresa para muchos de nosotros es que este método que carece de juzgamiento crea una organización pacífica en todo momento. Nadie asume el control ni les dice a los demás qué hacer. Sin embargo, el mensaje de Al-Anon sigue transmitiéndose puro, reunión tras reunión, año tras año, en todo el mundo. Las Doce Tradiciones logran que esto sea posible.

Las Tradiciones son un conjunto de líneas directrices que apuntalan nuestro programa. Nos asesoran en cómo evitar involucrarnos en aquello que podría interferir en nuestros intereses comunes, y nos ayudan a permanecer concentrados en nuestra meta. Sugieren medios de adoptar decisiones de grupo que se ajusten a los intereses de todos, y suministran una estructura que se basa en principios espirituales. Preservan el mensaje de Al-Anon inalterado ante las últimas tendencias en materia de libros de ayuda propia, terapias, programas de entrevistas, o filosofías.

Muchos de nosotros nunca aprendimos a llevarnos armoniosamente con otras personas. No sabemos cómo funcionan las familias sólidas. Nos sentimos sorprendidos pero también agradecidos al encontrar que estas directrices espirituales también nos pueden ayudar en nuestras vidas personales. De igual forma que pueden proveer la unidad dentro de nuestras

reuniones, nos pueden ayudar a sostener relaciones más saludables y positivas.

Las Tradiciones funcionan tan bien que el programa de Al-Anon ha sido siempre válido para aliviar el sufrimiento de familiares y amigos de alcohólicos desde nuestro comienzo en 1951. Las Tradiciones son sugerencias, no reglas. Los que hemos encontrado la serenidad y una forma mejor de vida mediante la recuperación en Al-Anon, recurrimos a las Tradiciones en busca de guía, porque queremos que la oportunidad de la recuperación siga disponible para nosotros y para quienes nos siguen. Observamos las Tradiciones porque funcionan. Nos referimos a esto como "obediencia a lo que no se puede imponer", y nuestra supervivencia como organización depende de eso. Como consecuencia, nuestra recuperación individual está tan íntimamente vinculada a la guía de las Doce Tradiciones como lo está a la de los Doce Pasos, y nos beneficia hacerlas parte importante de nuestras vidas.

Es como si fuéramos náufragos en una isla deshabitada y no contáramos con los conocimientos necesarios para obtener alimentos y refugio. Si descendiera del cielo un conjunto de instrucciones que garantizaran nuestra supervivencia, le daríamos la máxima prioridad a esas instrucciones. De la misma forma, para aquellos de nosotros cuyas vidas han sido destrozadas por el alcoholismo, garantizar nuestra supervivencia como hermandad aceptando las Tradiciones es igualmente crucial.

LAS DOCE TRADICIONES

1. Nuestro bienestar común debiera tener la preferencia; el progreso individual del mayor número depende de la unión.
2. Existe sólo una autoridad fundamental para regir los propósitos del grupo: un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de cada grupo. Nuestros dirigentes son tan sólo fieles servidores, y no gobiernan.
3. Cuando los familiares de los alcohólicos se reúnen para prestarse mutua ayuda, pueden llamarse un Grupo de Familia Al-Anon, siempre que, como grupo, no tenga otra afiliación. El único requisito para ser miembro es tener un pariente o amigo con un problema de alcoholismo.
4. Cada grupo debiera ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Al-Anon, o AA en su totalidad.
5. Cada Grupo de Familia Al-Anon persigue un solo propósito: prestar ayuda a los familiares de los alcohólicos. Logramos esto, practicando los

Doce Pasos de AA *nosotros mismos*, comprendiendo y estimulando a nuestros propios familiares aquejados por el alcoholismo, y dando la bienvenida y brindando alivio a los familiares de los alcohólicos.

6. Nuestros grupos de familia jamás debieran apoyar, financiar, ni prestar su nombre a ninguna empresa extraña para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual que es el primordial. Aun siendo una entidad separada, deberíamos cooperar siempre con Alcohólicos Anónimos.
7. Cada grupo ha de ser económicamente autosuficiente y, por lo tanto, debe rehusar contribuciones externas.
8. Las actividades prescritas por el Duodécimo Paso en Al-Anon nunca debieran tener carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden contratar empleados especializados.
9. Nuestros grupos, como tales, nunca debieran organizarse, pero pueden crear centros de servicios o comisiones directamente responsables ante las personas a quienes sirven.
10. Los Grupos de Familia Al-Anon no deben emitir opiniones acerca de asuntos ajenos a sus actividades. Por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción. Necesitamos mantener siempre el anonimato personal en la prensa, radio, el cine y la televisión. Debemos proteger con gran esmero el anonimato de todos los miembros de AA.
12. El anonimato es la base espiritual de nuestras Tradiciones y siempre nos recuerda que debemos anteponer los principios a las personas.

PRIMERA TRADICIÓN

Nuestro bienestar común debiera tener la preferencia; el progreso individual del mayor número depende de la unión.

Para muchos de nosotros, el convivir con el alcoholismo era tan perturbador y caótico que parecía requerir que ignoráramos nuestras propias necesidades o las de otras personas. No había nada de por medio ni ningún equilibrio. En realidad no existía la unidad.

Cuando llegamos a Al-Anon por primera vez, ningún problema parece tan urgente como los propios. Nuestro propio dolor es de lo único que sabemos, y nuestro progreso personal es lo único que importa; pero al seguir viniendo, empezamos a adquirir una cierta perspectiva de nuestras

dificultades, y encontramos que, para sanar, debemos preocuparnos por las necesidades ajenas.

Eso puede parecer una contradicción, ya que gran parte de nuestro programa se dedica a aprender a concentrarnos en nosotros mismos en vez de en los alcohólicos de nuestras vidas; pero no existimos en un vacío y, en última instancia, no podemos curarnos aislándonos de otros o considerando insignificantes sus necesidades. Aunque nuestro propio bienestar debe ser prioritario, no hay nada saludable, o espiritual en un ensimismamiento completo. En Al-Anon buscamos un equilibrio. Como en esencial que aprendamos a relacionarnos con otras personas de manera sana, las necesidades y preocupaciones de otros merecen nuestra atención. Nuestro "bienestar común" se convierte en una meta primordial, y nos da la seguridad de tratarnos y de tratar a quienes nos rodean como iguales. A medida que aprendemos a tratar a otras personas con respeto y a ganarnos su respeto, empezamos a soltar las riendas de una mentalidad de "nosotros contra ellos" y a entender lo que significa la unidad.

Esto se convierte en realidad en nuestras propias vidas así como en nuestro programa de recuperación. Con el tiempo, vemos que nuestra propia recuperación depende en realidad del bienestar de nuestro grupo y de Al-Anon en general. Por nosotros mismos, debemos considerar nuestro bienestar común.

La Declaración de unidad de Al-Anon lo dice así: "Todo miembro de la hermandad es una parte significativa de un gran círculo de esperanza. Si bien se respeta la individualidad de cada uno, nuestro bienestar común está primero. Nuestra recuperación depende de las necesidades mutuas y de una atmósfera de confianza". (Moción unánime. Conferencia de Servicio Mundial de 1984)

Esto significa que nuestro programa personal puede pasar a segundo plano de vez en cuando. Por ejemplo, quizás atravesemos una experiencia traumática y tengamos la necesidad urgente de hablar sobre ello en una reunión; pero como no somos los únicos que necesitan comentar lo que pasa por sus cabezas, es mejor para todos limitar la duración de las contribuciones, por lo menos hasta que se termine la reunión. Después se nos alienta a encontrar un canal más apropiado (hablar largo y tendido con un Padrino o Madrina, o con otro miembro de Al-Anon) para expresarnos

con mayores detalles. De esta forma, el bienestar del grupo se mantiene y se satisfacen nuestras necesidades personales.

Cuando hay unidad entre los miembros, las reuniones prosperan. Al aprender a considerar a otros, recordamos que somos parte de la raza humana. Como ya no estamos solos, obtenemos los privilegios y las responsabilidades de ser parte de un todo. Nuestros problemas personales, opiniones, deseos, planes y sentimientos son muy importantes, y es nuestra responsabilidad, tanto ante el grupo como ante nosotros mismos, expresarlos cuando sea prudente; pero los intereses de otra gente son también importantes. Somos parte de una familia, la familia de Al-Anon, y su vitalidad está en nuestras manos.

SEGUNDA TRADICIÓN

Existe sólo una autoridad fundamental para regir los propósitos del grupo: un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de cada grupo. Nuestros dirigentes son tan sólo fieles servidores, y no gobiernan.

Nuestra fuerza constante puede radicar en que somos una hermandad de iguales. Ningún miembro, sea cual sea su educación, influencia política, o conocimientos profesionales, es más valioso que cualquier otro miembro. Todos somos expertos por nuestra experiencia, y todos principiantes porque nuestras vidas están en un estado continuo de crecimiento y cambio. Tanto los recién llegados como los miembros antiguos pueden ser fuente de inspiración e información. Así que no hay motivo para considerar a una persona o a un pequeño grupo como autoridades.

En realidad, reconocemos una sola autoridad en nuestros grupos y en la hermandad en general: un Dios bondadoso de nuestro entendimiento. Nos hemos dado cuenta de que, como individuos, no podemos de ninguna manera afrontar los efectos del alcoholismo sin ayuda espiritual. Recurrimos a la misma fuente de guía para aprender de la mejor forma a actuar juntos con miras al logro del objetivo común de la recuperación. Así como muchos encontramos un Poder superior a nosotros en la sabiduría colectiva de nuestro grupo Al-Anon, buscamos guía espiritual para nuestros grupos en la misma sabiduría colectiva. A esto le llamamos “conciencia de grupo”; la voz de la mayoría de los miembros. Creemos que esto representa el máximo beneficio para la mayoría de nosotros.

Alcanzamos esta mayoría mediante los debates. En Al-Anon, la voz de cada uno de nosotros tiene la misma importancia. Como miembros,

tenemos la obligación de expresar esa voz y de votar de acuerdo con nuestras convicciones, aunque seamos los únicos que creamos en esa idea. Puede suceder que una persona que esté haciendo una objeción señale algo imprescindible que ningún otro miembro haya tomado en cuenta. Nos fortalece la diversidad, aún cuando no estemos de acuerdo.

En última instancia, nuestros dirigentes están sometidos a la voluntad de muchos: la voluntad del grupo. Su trabajo es servir, no dominar; concretar las decisiones del grupo, no adoptar esas decisiones por sí mismos.

Cuando utilizamos esta Tradición en nuestra vida, aprendemos a considerar a un Dios bondadoso como la autoridad fundamental en todas nuestras interacciones y en todo lo que hacemos. Le pedimos a nuestro Poder Superior la voluntad para buscar lo que es mejor para todos los que participan, en lugar de sólo para una o dos personas. Al escuchar activamente con una mente receptiva a cada uno, y al abstenerse de juzgar hasta que hayamos tenido una discusión informada, aprendemos formas razonables de evitar o resolver el conflicto. Podemos ver cualquiera de las responsabilidades que tenemos en nuestras vidas como oportunidades para servirles a otras personas en lugar de tratar de controlarlos. No tomamos decisiones por los demás que no sean de nuestra responsabilidad tomar, confiando en que su Poder Superior guía a cada uno de ellos tal como somos guiados nosotros.

TERCERA TRADICIÓN

Cuando los familiares de los alcohólicos se reúnen para prestarse mutua ayuda, pueden llamarse un Grupo de Familia Al-Anon, siempre que, como grupo, no tenga otra afiliación. El único requisito para ser miembro es tener un pariente o amigo con un problema de alcoholismo.

Nuestro objetivo como hermandad es claro. Existimos con el único propósito de ayudar a los afectados por la enfermedad familiar del alcoholismo. Pese a que podemos tener otros intereses comunes, llevar una vida social maravillosa y compartir opiniones filosóficas con otros miembros, nuestro único propósito como organización es reunirnos para darnos ayuda futura (ayudarnos a recuperarnos de los efectos del alcoholismo de otra persona). Aunque cada uno en el grupo tenga una inclinación muy fuerte hacia una causa política, actividad caritativa, filosofía religiosa, o cualquier otro programa de Doce Pasos, no podemos darnos el lujo de afiliarnos a causas externas. La Tercera Tradición nos

asegura que la ayuda que hemos encontrado debe estar continuamente disponible para cualquiera que la necesite, sin verse diluida o alterada por la tendencia más reciente o por las opiniones de unos pocos miembros.

Esta Tradición se refiere a los "familiares de alcohólicos". En este caso, la palabra "familiares" designa no sólo a aquellos con parentesco consanguíneo sino a cualquiera de nosotros que hayamos tenido algún vínculo de cualquier tipo con un alcohólico. Sin importar las creencias personales, la situación económica, la orientación sexual o los antecedentes religiosos, cualquiera que haya sido afectado por la bebida de otra persona es bienvenido en nuestra hermandad. No hay ningún otro requisito para ser miembro.

A diferencia de la mayoría de las organizaciones, ser miembro de Al-Anon es una cuestión estrictamente personal. Nunca se nos pide que firmemos, llenemos formularios o paguemos matrículas, ni que reunamos los requisitos de alguien más para ser miembros. Nos hacemos miembros simplemente cuando optamos por asistir.

No siempre es fácil que los recién llegados se den cuenta de que estén en el lugar adecuado. Muchos tenemos que superar años de negación antes de siquiera sospechar que existe alcoholismo en nuestras familias. Lo único que sabemos al principio es que nos identificamos mucho con los sentimientos expresados en reuniones y que luego experimentamos en casa. Sin la participación en ningún grupo Al-Anon, podría ser que nunca nos hubiéramos dado cuenta de que estábamos afectados por esta enfermedad. Si alguien nos hubiera pedido que justificáramos nuestra participación en un grupo Al-Anon, es probable que no lo hubiéramos podido hacer. Por fortuna, nos corresponde a nosotros decidir, en el momento que consideremos apropiado, si cumplimos con los requisitos para ser miembros. Por eso, aún sintiéndose inseguros sobre si se encuentran en el lugar correcto o no, los recién llegados son siempre bienvenidos en Al-Anon.

La Tercera Tradición también nos puede ayudar en el cumplimiento de nuestros objetivos personales hacia la recuperación. Muy a menudo, muchos nos hemos sentido sin rumbo, distraídos fácilmente por las necesidades y requerimientos de otras personas. Tratamos de ser todo para toda la gente, y perdemos nuestra propia identidad en el proceso. Centramos tanto la atención en alguien más que al preguntársenos sobre las actividades

que disfrutamos de verdad, en muchas ocasiones quedamos mudos. Al aplicar esta Tradición, podemos lograr la sensación de que pertenecemos a este lugar y que merecemos controlar y guiar nuestra propia vida.

CUARTA TRADICIÓN

Cada grupo debiera ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Al-Anon, o AA en su totalidad.

Como recién llegados, a menudo se nos anima a asistir a diversas reuniones de Al-Anon, porque cada reunión tiene su propia atmósfera y su propia personalidad. Las reuniones son diferentes porque cada grupo tiene libertad para adoptar sus propias decisiones. La Cuarta Tradición otorga libertad de decisión a cada grupo individual en lo que se refiere a cuándo y dónde reunirse, y cómo conducir las reuniones.

Un grupo puede abrir una reunión con la Oración de la Serenidad, la lectura de los Doce Pasos y el anuncio del tema. Otro grupo comienza con presentaciones, se leen varios extractos de literatura Al-Anon, se hacen anuncios relacionados con Al-Anon y se procede a compartir aportes sobre cualquier tema relacionado con el alcoholismo o sus efectos. Puede celebrarse una reunión temprano por la mañana en un gran auditorio o por la noche en el pequeño sótano de una iglesia. Como a cada grupo se le permite tal autonomía, los propios miembros son libres de crear la atmósfera y el programa que mejor convenga a las necesidades del grupo.

La única restricción a esta libertad es que el bienestar de Al-Anon y A.A. tenga prioridad sobre los intereses de cualquier otro grupo. Como vimos en la Primera Tradición, nuestra unidad es fundamental para nuestra supervivencia como hermandad. Ningún grupo debería tomar decisiones que nos aparten de esa unidad.

Por eso, nos abstenemos de debatir sobre otros grupos de Doce Pasos, filosofías o terapias en las reuniones. Se utilizan sólo materiales de Al-Anon en sus reuniones. No imponemos esta restricción para emitir juicios sobre el material preparado por otros, sino porque, al concentrarnos exclusivamente en la filosofía de Al-Anon en las reuniones, evitamos una gran confusión. Los principios de Al-Anon constituyen la base de nuestra recuperación, y cualquier cosa que socave o confunda dichos principios puede ser perjudicial para todo el programa. Como individuos, somos libres de usar cualquier cosa fuera de la reunión que contribuya a nuestra salud y bienestar. Se nos alienta a aprender todo lo que sea posible sobre el

alcoholismo; pero como grupo, debemos tener bien claro el motivo que nos reunió y lo que esperamos conseguir.

A nivel personal, la Cuarta Tradición nos recuerda que aunque tenemos el derecho de hacer lo que creamos que es mejor para nosotros, también lo tienen quienes nos rodean. Tenemos que ser considerados con los demás y no violar su libertad. Con este entendimiento surge no sólo la independencia, sino que también la dignidad y el respeto mutuo. Eso puede resumirse con el lema "Vive y deja vivir".

QUINTA TRADICIÓN

Cada Grupo de Familia Al-Anon persigue un solo propósito: prestar ayuda a los familiares de los alcohólicos. Logramos esto practicando los Doce Pasos de AA nosotros mismos, comprendiendo y estimulando a nuestros propios familiares aquejados por el alcoholismo, y dando la bienvenida y brindando alivio a los familiares de los alcohólicos.

La esencia de toda cicatrización es el amor, y la Quinta Tradición demuestra el carácter afectivo del programa de Al-Anon. En Al-Anon aprendemos a amarnos a nosotros mismos y también a amar a los demás, lo que significa a menudo cambiar tanto nuestras actitudes como nuestro comportamiento en todo lo que hacemos cada día. Significa poner fin a hostilidades persistentes y adoptar una actitud de tolerancia, cortesía y aprecio en nuestras interacciones diarias con familiares y amigos.

Este amor lo confirma el propósito de nuestro grupo: ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos. Esto no lo podemos lograr por completo en nuestras reuniones. Mientras que aprendemos acerca de los Pasos al escuchar a los miembros que nos acompañan, crecemos por medio de la práctica de los Pasos en nuestra vida cotidiana. Nos recuperamos al brindarles compasión a los alcohólicos y al permitir que otras personas que necesitan de nuestro programa se enteren de lo que Al-Anon tiene a la disposición.

Si no "practicáramos estos principios en todas nuestras acciones", notaríamos el efecto en nuestro grupo. ¿No sería horrible asistir a una reunión de Al-Anon donde todos se quejaran de los alcohólicos, culpándolos de todos nuestros problemas? En realidad, los resentimientos acumulados deben liberarse, y los Padrinos y Madrinas pueden ser sumamente útiles para ayudarnos a reconocer los problemas y ponerlos en perspectiva; pero no nos reunimos para culpar, criticar y chismosear. Nos

reunimos para recuperarnos de los efectos del alcoholismo. Aprendemos que nadie es responsable de la solución de nuestros problemas, de darnos la felicidad. Es nuestra responsabilidad. Lo importante no es lo que otros pueden hacer para mejorar, sino lo que nosotros podemos hacer para mejorar. Tomamos los Doce Pasos porque queremos vidas plenas, ricas y satisfactorias, y nadie más nos las puede proporcionar. Aplicar los Pasos es un acto de amor por uno mismo.

Todos merecen amor (aún aquellos que nos han tratado mal). Aferrarse a culpas y resentimientos nos lastima a nosotros mucho más que a otra gente. Guardar sentimientos negativos hacia el alcohólico de nuestras vidas nos ata a un ciclo continuo de amargura que tan sólo nos hace sentir víctimas desdichadas. Un cambio de actitudes ayuda a la recuperación. Podemos luchar por entender a los alcohólicos, reconociendo que sufren una enfermedad que afecta sus pensamientos y sus acciones. Como cualquier otro ser humano, hacen todo lo posible con lo que tienen, y merecen nuestra compasión y respeto. Adoptar esta actitud puede ser el don más generoso que podemos dar (a nosotros mismos).

También brindamos amor a los familiares, a los amigos y a otros que, como nosotros, han sido afectados por la bebida de alguien más, transmitiendo nuestro mensaje de esperanza y cicatrización mediante los Doce Pasos. Nuestra literatura, materiales de difusión pública y anuncios de servicio público suministran información a aquellos que han sido afectados por el alcoholismo ajeno, pero que no saben que esta ayuda se encuentra disponible. También llegamos hasta los familiares y amigos de alcohólicos que viven en hospitales y prisiones, y compartimos nuestra información con la comunidad médica y terapeutas. No imponemos nuestra filosofía a aquellos que no están interesados. Simple y discretamente informamos que hay ayuda disponible para los que deseen obtenerla.

No hay mejor recordatorio de lo que estamos intentando alcanzar en Al-Anon que la lucha penosa de alguien que necesita ayuda en una situación alcohólica. Al-Anon existe con el sólo propósito de ayudar a tales familiares y amigos de alcohólicos. Nuestros grupos llevan a cabo esta tarea dándoles una afectuosa bienvenida a todos los recién llegados y brindándole amor, compasión y apoyo a quienquiera que lo necesite. Valoramos el privilegio de contribuir a liberar a otro miembro de la desesperación y de la

falta de esperanza que acompañan al alcoholismo. Cuando uno de nosotros sana, todos sanamos un poco.

SEXTA TRADICIÓN

Nuestros grupos de familia jamás debieran apoyar, financiar ni prestar su nombre a ninguna empresa extraña, para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual que es el primordial. Aun siendo una entidad separada, deberíamos cooperar siempre con Alcohólicos Anónimos.

Como personas individuales, se nos alienta a participar en actividades que nos interesan. Hay muchas causas nobles que merecen nuestra atención y tiempo. A veces se nos presentan oportunidades de adquirir beneficios personales, materiales, políticos o sociales que son demasiado buenos como para dejarlos escapar; pero como grupo Al-Anon, debemos evitar tal participación a toda costa. El objetivo espiritual primordial de Al-Anon, ayudar a familiares y amigos de alcohólicos, se vería comprometido si nos afiliáramos de cualquier forma a causas, actividades u organizaciones, por más nobles que sean.

Esta Tradición, sin embargo, no debería interpretarse como un intento de detener el brindar consuelo y ayuda, que es nuestra razón de ser, o el transmitir el mensaje de Al-Anon a aquellos que lo necesitan. Patrocinar una función de Alateen o poner literatura de Al-Anon a disposición del público son actividades apropiadas porque apuntalan al propósito principal. La Sexta Tradición nos insta a evitar actividades o relaciones que puedan ser perjudiciales: relaciones que puedan interferir en nuestra capacidad de ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos.

Tenemos una relación especial con un grupo externo: Alcohólicos Anónimos. Si bien somos entidades completamente separadas y no afiliadas, tenemos una deuda de gratitud con ese programa, del cual adoptamos los Doce Pasos. Cooperamos con A.A. de diversas maneras. Por ejemplo, podríamos ofrecer la experiencia, fortaleza y esperanza de Al-Anon participando como oradores en reuniones o conferencias especiales de A.A., así como también podríamos compartir instalaciones de convenciones u oficinas de información conjuntas de Al-Anon y de A.A. bajo ciertas condiciones. La idea es apoyar gentilmente el programa de A.A. cuando podemos, manteniendo al mismo tiempo nuestra identidad singular.

La Sexta Tradición también nos puede beneficiar al aplicarla personalmente. Nos recuerda mantener nuestra serenidad y nuestra espiritualidad como nuestras primeras prioridades. En vez de perder nuestro enfoque con otras distracciones, aprendemos a poner "Primero las cosas más importantes". Al realizar un examen de nuestros motivos, podemos mantener nuestra vida en equilibrio. Podemos compartir los beneficios de Al-Anon por medio de nuestro propio comportamiento hacia los miembros de la familia, pero aceptamos que no todos buscarán la ayuda que nosotros hemos encontrado. Esta Tradición también nos recuerda que se puede cooperar con los demás a la vez que somos fieles a nuestros principios.

SÉPTIMA TRADICIÓN

Cada grupo ha de ser económicamente autosuficiente y, por lo tanto, debe rehusar contribuciones externas.

Antes de Al-Anon, muchas veces buscábamos la tranquilidad en nuestro exterior. Si la persona alcohólica que forma parte de nuestra vida dejara de beber, estaríamos bien. Como nos obsesionamos por ella, dejamos de cuidar de nosotros mismos.

En Al-Anon aprendemos a asumir la responsabilidad de nuestra propia recuperación en vez de esperar que otros hagan el trabajo por nosotros. Con la ayuda de nuestro Poder Superior y de nuestros compañeros miembros, nos damos cuenta de que ya no necesitamos buscar la satisfacción interna fuera de nosotros. Empezamos a brindarnos cuidado desde el punto de vista económico, emocional, físico y espiritual.

La idea de ser económicamente autosuficiente que se encuentra en la Séptima Tradición es esencial para Al-Anon. Ésta funciona dentro de nuestra vida cotidiana y funciona dentro de nuestros grupos, Zonas y servicio mundial. Aunque no hay cuotas ni honorarios para ser miembros, Al-Anon es un programa autosuficiente. Como no aceptamos financiación externa, se nos pide que participemos como miembros en el mantenimiento de nuestros propios grupos, así como de los servicios mundiales de Al-Anon, por medio de las contribuciones que podamos aportar. En la medida en que damos, obtenemos un mayor sentido de pertenencia y de responsabilidad por el bienestar de nuestro grupo.

Se insta a cada grupo a que asuma la responsabilidad por su propio bienestar. Para esto es esencial ser financieramente autosuficiente. Aun los ofrecimientos de apoyo monetario externos mejor intencionados pueden

perjudicar a nuestros grupos. Al atender nuestras propias necesidades, estamos libres de influencias externas. Nuestras finanzas no tienen ataduras. Esto permite que los grupos sean independientes, y nos beneficiamos cuando vemos que somos capaces de satisfacer dichas necesidades.

Se alienta a todos los grupos a que destinen una parte de su dinero a apoyar a Al-Anon a nivel local, Zona, nacional e internacional. Nuestros aportes permiten que las oficinas de servicio locales y nuestra Oficina de Servicio Mundial suministren información a quienquiera que desee encontrar una reunión de Al-Anon en nuestra Zona. La Oficina de Servicio Mundial también dispone de una lista internacional de reuniones para que, cuando viajemos, podamos establecer contactos con algún grupo Al-Anon. Nuestra revista mensual *The Forum* no podría existir sin el apoyo de los grupos. Nuestras donaciones hacen posible que el mensaje de Al-Anon llegue hasta aquellos que se encuentran en hospitales y prisiones. También posibilitan que la literatura de Al-Anon se traduzca a más de treinta idiomas, llevando el consuelo y la sabiduría del programa a millones de personas en todo el mundo. Estas son sólo algunas de las muchas funciones que se cumplen mediante nuestras contribuciones. Por eso, cuando apoyamos la rama de servicio de la hermandad, nos aseguramos de que el mensaje de Al-Anon continúe estando a disposición de cualquiera que lo necesite.

Pero el apoyo financiero es sólo una parte de la historia. Como miembros individuales, apoyamos nuestros grupos a través de una participación activa. La literatura y otros materiales de de Al-Anon se preparan a partir de relatos personales que comparten nuestros miembros. Estas historias de experiencia, fortaleza y esperanza ayudan a unificar y mantener la hermandad, suministrando temas de debate en las reuniones y material de reflexión entre reuniones.

Nuestros grupos se fortalecen cada vez que asistimos a las reuniones y compartimos nuestras experiencias. Ofrecemos apoyo cuando escuchamos a un miembro de Al-Anon que necesita un oyente y cuando intercambiamos ideas y estímulos. Estas son formas de servicio en Al-Anon. Otras formas de servicio, como arreglar las sillas o actuar como secretario del grupo, son de igual forma indispensables. Al-Anon subsiste y crece gracias a la participación y compromiso de sus miembros en muchos niveles: desde los grupos hasta el servicio mundial.

OCTAVA TRADICIÓN

Las actividades prescritas por el Duodécimo Paso en Al-Anon nunca debieran tener carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden contratar empleados especializados.

Aplicamos el Duodécimo Paso cada vez que llevamos el mensaje de Al-Anon a otros. Como hermandad de iguales, tenemos una enorme experiencia, fortaleza y esperanza para compartir dentro y fuera de ella con aquellos que aún luchan contra los efectos de la bebida de alguna persona. Nosotros, que conocemos la soledad y la frustración de convivir con el alcoholismo, podemos dar una forma extraordinaria de apoyo y ayuda. Como expertos en la convivencia con el alcoholismo debido a nuestra propia experiencia, nos ayudamos mutuamente compartiendo lo que sentimos y lo que aprendimos en lugar de dar consejos. Al compartir lo aprendido con aquellos que saben muy poco acerca de nuestro programa pero mucho sobre la desesperación que provoca un medio alcohólico, robustecemos nuestra propia recuperación al mismo tiempo que ayudamos a otras personas. Por eso, como hermandad, no recurrimos a ningún profesional en busca de respuestas. Recurrimos a otros miembros bajo la guía de un Poder superior a nosotros.

Pero somos una organización mundial gigantesca y necesitamos la ayuda de algunos empleados a tiempo completo, expertos en su ámbito, para poder seguir funcionando con eficiencia. También estamos sometidos a las leyes federales y locales. Preparar literatura, mantener la comunicación con miles de grupos en todo el mundo, llevar los libros contables y otras muchas tareas, exige trabajadores calificados. Los empleados remunerados son necesarios en general a nivel local o de Zona, para ocuparse de los Centros de Distribución de Publicaciones (CDP) u operar los Servicios de Información de Al-Anon (SIA). Estos empleados se guían por las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos de Servicio que se explican en nuestro *Manual de Servicio*. Por eso, ellos contribuyen también a la unidad y al bienestar de Al-Anon.

La Octava Tradición también nos puede ayudar a definir el límite claro entre nosotros y las personas que forman parte de nuestra vida cotidiana. Ya no tenemos que solucionar los problemas de nadie más por medio del ofrecimiento de consejos que no se piden. Ayudamos a otras personas por medio de compartir sobre quiénes somos, no por medio de actuar como si

fuéramos residentes expertos. A medida que seguimos los principios de Al-Anon, hacemos lo mejor para servir de buen ejemplo, mostrándole a quienes nos rodean que existen esperanzas de una vida mejor.

También necesitamos saber cuándo fijar el límite en cuanto a cuidar de nosotros mismos. Ya no esperamos resolver todos nuestros problemas solos. Nos permitimos a nosotros mismos solicitar ayuda. A veces podemos encontrar esta ayuda en Al-Anon. Contamos con los profesionales cuando exista la necesidad.

NOVENA TRADICIÓN

Nuestros grupos, como tales, nunca debieran organizarse, pero pueden crear centros de servicios o comisiones directamente responsables antes las personas a quienes sirven.

Nuestros grupos cuentan con una estructura simple. Elegimos o designamos los funcionarios, o solicitamos voluntarios para coordinar las reuniones, preparar el café, presentar la literatura de Al-Anon y para llevar a cabo otras actividades esenciales para el funcionamiento fluido del grupo. La atmósfera informal de amistad en nuestras reuniones les permite a los miembros comportarse tal como son. Se alienta a todos y cada uno a ser francos, dándose a otros en un acto de ayuda mutua, ocupando un puesto u ofreciéndose como voluntario para ayudar en acontecimientos especiales.

Por ejemplo, a veces un grupo concibe un proyecto, como la fiesta de aniversario del grupo o una reunión especial de Al-Anon con oradores, que requiere planificación y organización. En tales circunstancias, los miembros pueden formar juntas o comités de servicio.

Nuestros funcionarios y miembros de comités no ejercen autoridad; solo sirven. Debido a sus generosas contribuciones en tiempo y energía, el grupo funciona con mayor serenidad. Y aquellos que sirven al grupo también se benefician, porque cada acto de servicio es un acto de amor que se refleja tanto en el que lo da como en el que lo recibe.

Algunas dependencias de Al-Anon, como la Oficina de Servicio Mundial y los Servicios de Información Al-Anon, funcionan como ramas de servicio en Al-Anon. Tienden a estructurarse de manera más convencional y práctica para operar con más eficiencia pero su propósito es el servicio; no tienen facultades para dirigir o controlar ni a los grupos ni a los miembros individuales.

La Novena Tradición también alienta la sencillez en la estructura de nuestra vida cotidiana. No tenemos que ser exageradamente estrictos al definir reglas que gobiernen nuestro comportamiento y el comportamiento de otras personas. Obtenemos orden y equilibrio en nuestras vidas más fácilmente cuando les permitimos a otras personas asumir la responsabilidad de ellos mismos, así como nosotros asumimos la responsabilidad por nuestras propias acciones. La humildad y la gratitud nos evitarán tratar de controlar los resultados. A la vez que permanecemos sensibles a las necesidades de otras personas, podemos continuar centrando nuestra atención en nuestra propia responsabilidad y a "Soltar las riendas y entregárselas a Dios".

DÉCIMA TRADICIÓN

Los Grupos de Familia Al-Anon no deben emitir opiniones acerca de asuntos ajenos a sus actividades. Por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

Los altercados y los conflictos son una parte tan común del convivir con el alcoholismo que a menudo llegamos a enredarnos en medio de una pelea sin ni siquiera saber por qué. Los ataques verbales (y hasta físicos) frecuentes hacen que muchos nos volvamos muy defensivos.

En Al-Anon aprendemos a no reaccionar demasiado a las palabras y acciones de otras personas. Mientras que muchos descubrimos por primera vez que en realidad tenemos nuestras propias opiniones, también nos damos cuenta de que todos los demás tienen tanto derecho a sus opiniones como lo tenemos nosotros a las nuestras. Encontramos que hay diferencia entre una discusión y un altercado. No necesitamos convencer a nadie más de que nuestra opinión es correcta, y evitamos ridiculizar o avergonzar a otras personas. Cuando nos provocan, muchos nos hemos dado cuenta de que el responder con "Quizás tenga usted razón", "Gracias por su opinión; tomaré eso en cuenta", o "Rezaré por eso" tiene resultados mucho más positivos que el reaccionar con negación, con estar a la defensiva, o con recriminación.

A menudo aprendemos esta forma de aplicar la Décima Tradición a nuestra persona aplicándola primero en reuniones de Al-Anon, donde gente con antecedentes, intereses y opiniones muy diversas se unen para un único propósito. Nuestro programa tiene una atracción tan universal que miembros con opiniones diametralmente opuestas pueden encontrar de

todas formas terreno común. La Décima Tradición sugiere que, como grupo, nos concentremos en ese terreno común y evitemos adoptar posturas sobre otras cuestiones. Debemos fijar la atención en lo que podemos compartir y no en lo que inevitablemente nos separará.

Es imprescindible que Al-Anon permanezca neutral desde el punto de vista político, social y filosófico. De otra manera, podríamos alejar a muchos a quienes nos sería posible ayudar. Hay espacio en la hermandad para miembros con cualquier opinión. Tomar partido excluiría a algunos, y como cada uno de nuestros miembros es importante y digno de nuestra ayuda y respeto, tal exclusión sería una gran pérdida para todos.

Aunque se nos critique desde afuera, no podemos darnos el lujo de que se nos tiente a participar en controversias. Así como aprendemos a dejar de reaccionar ante las provocaciones del alcohólico, no es necesario que reaccionemos ante las opiniones ajenas, ni que nos veamos impulsados o tentados a adoptar una posición defensiva o agresiva. Debemos seguir concentrándonos en nuestro propósito primordial y no desviarnos del mismo.

UNDÉCIMA TRADICIÓN

Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción. Necesitamos mantener siempre el anonimato personal en la prensa, radio, el cine y la televisión. Debemos proteger con gran esmero el anonimato de todos los miembros de AA.

Es importante que todos aquellos que necesitan lo que ofrece Al-Anon se enteren de nuestra existencia. Todos nos beneficiamos de lo asequible que es el programa de Al-Anon, y es necesario que nos mantengamos visibles y disponibles para los que deseen nuestra ayuda. Por eso trasmitimos el mensaje de esperanza de Al-Anon mediante la prensa, anuncios de servicio público en la radio y la televisión, y la literatura Al-Anon. A nivel personal, podemos compartir con otras personas afectadas por el alcoholismo ajeno la forma en que Al-Anon nos ha ayudado a reconstruir nuestras vidas.

Por otro lado, no estamos aquí para vendernos a nadie; estamos aquí para ayudarnos mutuamente a recuperarnos de los efectos del alcoholismo. De esta manera, permitirnos que el programa se mantenga a la vista del público, pero en lugar de reclutar, pregonar y hacer proselitismo, aplicamos el principio de atracción y dejamos que el éxito de este formidable modo de vida hable por sí mismo.

A veces la mejor propaganda es un buen ejemplo. Al volvernos más serenos, demostramos que algo maravilloso está sucediendo en nuestras vidas. Cuando encaramos problemas con mayor claridad y determinación, o cuando nos desprendemos con cariño de una situación que en otro momento nos habría desesperado, el cambio en nosotros resulta evidente. Cuando encontramos gratitud y hasta alegría en pequeñas cuestiones diarias que antes no notábamos, somos ejemplos vivientes del poder cicatrizante del programa. En vez de pregonar lo que Al-Anon podría hacer por otros, dejamos que nuestras acciones hablen por nosotros, demostrando como Al-Anon nos ha asistido. Como resultado de nuestra recuperación, otros pueden sentirse atraídos por Al-Anon porque desean lo que tenemos. Eso es lo que queremos decir cuando hablamos de atracción más que promoción.

Por supuesto, muchos nos sentimos estimulados por todo lo que Al-Anon ha hecho por nosotros y deseamos fervientemente compartir estas experiencias con otros afectados por el alcoholismo. Tenemos muchísimo que compartir con aquellos que están dispuestos a escuchar. A veces hasta nos sentimos tentados a forzar a amigos o parientes a que asistan a las reuniones, porque pensamos que deben oír lo que decimos; pero podríamos hacer más mal que bien al tratar de exigirles a otros a que vengan a Al-Anon contra su voluntad. Debemos respetar los derechos de otras personas de decidir por sí mismos.

Intentamos hacer saber al público y a la comunidad profesional que estamos aquí si nos necesitan, pero lo hacemos con cautela. No queremos que nadie se aleje de la ayuda que necesita porque no le gustó la personalidad del que actuó como portavoz. En una hermandad tan diversa como la nuestra, ningún miembro podría representarnos adecuadamente. Por eso, mantenemos nuestro anonimato cuando tratamos con los medios de comunicación.

Tenemos especial cuidado en preservar el anonimato de los miembros de A.A. El estigma del alcoholismo puede arruinar una reputación, aún después de la sobriedad. No queremos ser responsables de que alguien pierda su empleo o su seguro de salud, por ejemplo, debido a una negligencia o un chisme de nuestra parte. Así que cuando hablamos de nuestra experiencia en Al-Anon, nos aseguramos de que sea *nuestra* historia, y no la del alcohólico, la que contamos.

El aplicar los principios de esta Tradición en nuestra vida cotidiana significa que hacemos lo mejor que podemos para mostrarles a los demás la forma de vida de Al-Anon. Cuando somos buenos ejemplos para otras personas, presentamos razones mucho más convincentes para que respondan de manera positiva que cuando rogamos, persuadimos o fastidiamos. Este método es atracción, no promoción. Aprendemos a hablar por nosotros, pero nunca pretendemos hablar por nadie más. Respetamos la privacidad de otras personas y reconocemos el derecho que tienen a contar con sus propias ideas y a progresar a su propio paso. De igual forma, reconocemos y cumplimos con nuestro propio derecho a hacer lo mismo.

DUODÉCIMA TRADICIÓN

El anonimato es la base espiritual de nuestras Tradiciones y siempre nos recuerda que debemos anteponer los principios a las personas.

Quizás el principio más importante en Al-Anon sea el que se refiere al anonimato. El anonimato es la base espiritual porque es la base de la confianza que hace posible el programa. Podemos asistir a reuniones de Al-Anon donde y cuando queramos porque sabemos que se respetará nuestra intimidad. Nadie se apresurará a revelar detalles íntimos de nuestras vidas privadas ante otros miembros, amigos, empleadores, ni la prensa. Nadie le contará al cónyuge del alcohólico ni a ninguno de sus seres queridos sobre nuestros sentimientos ni nuestros planes. A menos que cada uno de nosotros tenga la libertad completa de compartir abiertamente lo que quiera sin temor a que lo que se diga sea repetido, nadie podrá usar con confianza los recursos disponibles en Al-Anon.

Aunque no hay oficiales de cumplimiento en Al-Anon que nos obliguen a proteger mutuamente nuestro anonimato, debemos confiar en que la información que revelemos se resguardará cuidadosamente. Contamos con la “obediencia de lo que no se puede imponer”, de lo cual dependen las Tradiciones. De otra manera no podríamos asistir a nada.

Al asistir a reuniones de Al-Anon, algunos arriesgamos más que sentimientos heridos o una reputación pisoteada. Quienes tratamos con alcohólicos violentos ponemos en peligro nuestra seguridad física cada vez que entramos a una reunión. El anonimato y la confidencialidad representan a veces una cuestión de vida o muerte.

Nosotros no escogemos entre cuál anonimato respetar o cuál anonimato violar, más bien, respetamos la intimidad de todos los miembros por igual.

Nos abstenemos de comentar la llegada de algún personaje célebre a nuestro grupo, así como nos mantenemos en silencio sobre los últimos problemas o logros de algún amigo de Al-Anon después de habernos enterado en cualquier reunión o situación confidencial. Los miembros esperan que lo que comparten con otro miembro será protegido aun cuando no sea revelado dentro de una reunión verdadera. Esta es una manera de anteponer los principios a las personas.

Quizás siempre haya ciertos miembros de Al-Anon que no nos caigan bien, y por eso a lo mejor sintamos la tentación de juzgar su progreso o descartar sus palabras; pero un Poder superior a nosotros puede utilizar a cualquiera para comunicarnos Su voluntad, si estamos dispuestos a escucharla. Si dejamos que la personalidad interfiera en nuestros objetivos espirituales, nos despojamos de oportunidades importantes. Si otro miembro repite información que se ha compartido con él o ella, debemos recordarle sobre este principio espiritual.

Las personas pueden también ahogar los principios de Al-Anon cuando colocamos en un pedestal a quienes admiramos, y dependemos de ellos, en lugar de Dios, para que nos guíen. ¿Qué sucedería con nuestra recuperación si dependiera por completo de uno o dos seres humanos de buenas intenciones pero que a la vez están expuestos a equivocarse, y que podría ser un Padrino o Madrina, o un miembro con funciones de liderazgo? Se desmoronaría en el instante en que de alguna manera nos fallara o quebrantara nuestra confianza.

Los principios espirituales que señala la Duodécima Tradición pueden utilizarse en cualquier aspecto de nuestra vida y no se limitan a lo que hacemos en nuestras reuniones. El anonimato nos enseña humildad. Se nos alienta a que actuemos de acuerdo con nuestra conciencia en lugar de buscar el elogio o la atención de otros. Hacemos lo que consideramos correcto porque nos proporciona un sentimiento de satisfacción y autoestima, y no para que nos aplaudan. En realidad, los gestos anónimos pueden caracterizar algunos de nuestros logros más importantes y dignos. Aunque se hagan de manera anónima, estas acciones fortalecen la buena imagen e identidad propia.

Nuestra recuperación de los efectos del alcoholismo nos permite transformarnos plenamente en los hombres y mujeres que podemos ser. Al crecer, aprendemos a elegir el comportamiento que nos hace sentir

tranquilos. Cuando nos comprometemos con el espíritu del anonimato y con la idea de anteponer los principios a las personas, decidimos un camino de integridad personal: nos transformamos en personas que guardan secretos, rehúsan chismorrear y respetan la intimidad de todos los que nos rodean. Vivimos para un propósito superior, el hacer lo mejor que podamos para seguir la voluntad de un Poder superior a nosotros mismos.

17
Los Doce Conceptos de Servicio

APRENDEMOS Y PROGRESAMOS MIENTRAS LLEVAMOS EL MENSAJE

Al principio de nuestra recuperación, podríamos adelantarnos a la oportunidad de practicar el Duodécimo Paso y tratar de “llevarles este mensaje a otras personas”, aun cuando apenas hayamos recién empezado a practicar el Primer Paso. Los folletos que están en la mesa en donde se muestran las publicaciones en nuestra reunión parecen tener escritos los nombres de miembros de la familia y de amigos especiales en la primera página. ¿No sería esta la manera perfecta de llevarnos a Al-Anon a la casa después de una reunión? El poner el folleto preciso, en el lugar preciso y en el momento preciso podría resolver todos nuestros problemas; pero aunque pudiéramos convencer a nuestros seres queridos para que lean el material, es un asunto completamente diferente que ellos compartan nuestro entusiasmo hacia la recuperación. Desilusionados, por lo general terminamos en donde empezamos: incapaces y de regreso al Primer Paso.

Sin embargo, al final, a medida que avanzamos con los Pasos, empezamos a cambiar la forma en que nos conducimos. En cuanto centramos la atención en nosotros y cambiamos las cosas que podemos, ya no nos sentimos obsesionados por lo que otros estén haciendo ni por la forma en que reaccionen ante nosotros. Nos sorprendemos cuando amigos y parientes comentan: “Te ves mucho más relajado”, y preguntan: “¿Qué es lo que te está sucediendo?” Ellos responden positivamente a la forma en que nos compartamos y nos sentimos. Cuando les damos información que les ayuda a responder sus preguntas, por lo general sinceramente se interesan en lo que les decimos.

Aunque se nos pudiera forzar a intentar la práctica del Duodécimo Paso en una etapa muy temprana de nuestra recuperación, el impulso de aplicar las Doce Tradiciones a nuestra vida casi siempre requiere más tiempo. A algunos de nosotros ni siquiera nos gusta cuando los miembros leen las Doce Tradiciones durante las reuniones. Principios tales como: “Nuestro bienestar común debiera tener la preferencia” y “el progreso individual del mayor número depende de la unión” parecen estar completamente separadas de la forma de interactuar con la que estamos familiarizados en nuestras familias alcohólicas.

La bondad, la paciencia y la confianza por parte de dedicados miembros de Al-Anon al final nos llevan a considerar más a fondo cómo podemos conducirnos de manera diferente en nuestras relaciones, dentro y fuera de nuestras salas de reuniones. Los fieles servidores en nuestros grupos son quienes se ofrecen voluntariamente a servirnos de tal forma que se ganan nuestro respecto y agradecimiento. Cuando les preguntamos con tantas palabras cómo podemos llegar a ser más o menos como ellos, nos dicen que es fácil. Nos dicen: "El secreto es el servicio", y nos hacen saber que si nos ofrecemos como voluntarios, nos darán la ayuda que necesitamos para llegar a tener éxito en lo que tengamos que hacer.

A medida que seguimos sus sugerencias y asumimos labores de servicio, estos fieles servidores comparten que así como Al-Anon tiene guías para que progresemos individualmente con los Doce Pasos y guías para que el grupo progrese con las Doce Tradiciones, también tiene guías para que progresemos a través del servicio con los Doce Conceptos de Servicio. Estos Conceptos nos ayudan a conducir la labor de nuestra hermandad mundial aplicando los mismos principios que se encuentran en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. Por medio de su uso, también podemos realzar nuestra propia recuperación y nuestras relaciones mutuas. Los Tres Legados de Al-Anon, la Recuperación por medio de los Pasos, la Unión por medio de las Tradiciones y el Servicio por medio de los Conceptos se unen entre sí para crear la base de nuestro programa.

La labor de servicio a menudo comprende la toma de decisiones que afectan a otras personas. Este es un reto para muchos de nosotros a quienes el alcoholismo nos afecta. Algunos nos adelantamos a tomar decisiones sin pensar bien las cosas. A otros los paraliza el temor y dejan las acciones en manos de quienes los rodean, pero se quejan bulliciosamente acerca de sus decisiones. Algunos simplemente dejan las cosas hasta que es demasiado tarde y como consecuencia nuestras decisiones se basan en no decidir.

Como los Conceptos de Servicio nos muestran formas saludables de trabajar con los demás y de tomar decisiones acertadas y constructivas, ellos pueden servir de mucho en situaciones en el hogar y en el trabajo, así como en el servicio de Al-Anon. El aplicar los Conceptos en nuestra vida cotidiana nos ayuda a desarrollar nuestra capacidad de liderazgo, a asumir la responsabilidad con confianza y a encontrar un mejor equilibrio en nuestras vidas.

Todos los Doce Conceptos están unidos entre sí como los pisos de un edificio. Es difícil separar los Conceptos sin perder la fortaleza esencial y el significado que tienen como estructura unificada. Igual que para llegar al duodécimo piso de un edificio tenemos que subir del primero al undécimo pisos, así también lo debemos hacer con los Conceptos de Servicio.

Los Doce Conceptos de servicio hacen posible que la existencia de Al-Anon sea continua al mostrar cómo la labor del Duodécimo Paso puede llevarse a través del mundo. Al aplicar los Conceptos, todos los miembros pueden aprender a relacionarse mejor uno con el otro y con otros grupos, así como a trabajar con un mayor sentido de unión a lo largo de toda la estructura de servicio para ayudar a llevar el mensaje de Al-Anon a quienes lo necesitan. Estos mismos Conceptos nos pueden ayudar a relacionarnos mejor con nuestra familia, amigos, compañeros de trabajo, con la comunidad y con la gente en general.

"Los Pasos me demuestran cómo amarme a mí mismo; las Tradiciones me demuestran cómo amar a otros; y los Conceptos me demuestran cómo amar al mundo en el que vivo" *(Senderos de Recuperación).*

LOS DOCE CONCEPTOS DE SERVICIO

1. La responsabilidad y autoridad fundamentales de los servicios mundiales de Al-Anon corresponde a los grupos de Al-Anon.
2. Los Grupos de Familia Al-Anon han delegado por entero la autoridad administrativa y de funcionamiento a su Conferencia y sus ramas de servicio.
3. El Derecho de Decisión hace posible el liderazgo eficaz.
4. La participación es la clave de la armonía.
5. Los Derechos de Apelación y Petición protegen a las minorías y garantizan que éstas serán escuchadas.
6. La Conferencia reconoce la responsabilidad administrativa primordial de los Administradores (Custodios).
7. Los Administradores (Custodios) tienen derechos legales, mientras que los derechos de la Conferencia son tradicionales.
8. La Junta de Administradores (Custodios) delega total autoridad a sus comités ejecutivos para la administración de rutina de la Sede de Al-Anon.
9. Un buen liderazgo personal es una necesidad a todos los niveles de servicio. En el campo del servicio mundial, la Junta de Administradores

(Custodios) asume la dirección principal.

10. La responsabilidad de servicio está equilibrada por una autoridad de servicio definida cuidadosamente para evitar la doble dirección de administración.
11. La Oficina de Servicio Mundial está compuesta de comités selectos, ejecutivos y miembros del personal.
12. Las Garantías Generales de la Conferencia contienen la base espiritual del servicio mundial de Al-Anon, Artículo 12 de la Carta.

LAS GARANTÍAS GENERALES DE LA CONFERENCIA

En todos los procedimientos, la Conferencia de Servicio Mundial Al-Anon observará el espíritu de las Tradiciones:

1. que sólo suficientes fondos de funcionamiento en los que se incluya una amplia reserva, sea su principio financiero prudente;
2. que ningún miembro de la Conferencia sea puesto con autoridad absoluta sobre otros miembros;
3. que todas las decisiones se tomen mediante discusión, voto y, siempre que sea posible, por unanimidad;
4. que ninguna acción de la Conferencia sea personalmente punitiva ni incite a la controversia pública;
5. que aunque la Conferencia sirve a Al-Anon, nunca ejecutará ninguna acción autoritaria y como la hermandad de los Grupos de Familia Al-Anon a la cual sirve, permanecerá siempre democrática, en pensamiento y acción.

PRIMER CONCEPTO

La responsabilidad y autoridad fundamentales de los servicios mundiales de Al-Anon corresponde a los grupos de Al-Anon.

Cuando se convive con el alcoholismo, la responsabilidad a menudo se maneja a los extremos. Asumimos ya sea todas las responsabilidades o ninguna de ellas.

Con la ayuda de Al-Anon, nos damos cuenta de que somos fundamentalmente responsables de nuestra propia serenidad y nuestra propia felicidad. Somos responsables de nuestro propio cuidado desde el punto de vista físico, emocional y espiritual. Poco a poco aprendemos a soltar las riendas del concepto que tenemos de que somos fundamentalmente responsables de otras personas, lugares y cosas.

Este principio también se relaciona con nuestra hermandad mundial. Los Doce Conceptos, así como los Doce Pasos y las Doce Tradiciones, nos permite ser personas responsables en nuestras propias vidas. Además, los Conceptos nos guían en la aplicación de principios espirituales en el servicio que sostienen y alimentan nuestro programa de recuperación. La responsabilidad fundamental de su existencia permanente yace en nuestros grupos.

Durante sus primeros días, la Oficia de Servicio Mundial (entonces conocida como la Comisión Directiva Central) solicitaba la opinión de todos los grupos cuando se requería tomar una decisión. Con el desarrollo de Al-Anon, se hizo difícil manejar este proceso. Desde 1961, los grupos han ejercido su responsabilidad y autoridad fundamentales por medio de la elección de un Representante de Grupo para que ayude a elegir a un Delegado que hable a nombre de todos los grupos de su Zona (por lo general un estado o una provincia). Cada grupo tiene igual responsabilidad y autoridad. Si un grupo acepta responsabilidad al escoger y apoyar a un Representante de Grupo, entonces está en posición de ejercer su autoridad.

Como a los grupos los representan sus Delegados de Zona en la Conferencia de Servicio Mundial, a los grupos ya no se les solicita su opinión sobre cada decisión. Sin embargo, ellos se mantienen fundamentalmente responsables de nuestra hermandad. Existen muchas decisiones y acciones de las que los grupos son responsables. Entre ellas tenemos: extender la ayuda al público y a los profesionales en sus comunidades, apoyar a los fieles servidores, cooperar con otros grupos de Al-Anon de su localidad y comunicarse con las ramas de servicio de Al-Anon que les sirven a ellos.

Como parte de sus responsabilidades, los grupos cubren los gastos para que sus Representantes de Grupo asistan a las Asambleas de Zona. De igual forma, los grupos contribuyen con tiempo y dinero para apoyar al distrito y a la Zona para asegurar que por medio de la asistencia de estos fieles servidores, sus voces se puedan escuchar en todos los niveles de servicio de Al-Anon, incluida la Conferencia de Servicio Mundial anual. Igual de importante es que los grupos brinden la oportunidad de que sus representantes anuncien información y que ellos traigan la información, junto con informes, a la reunión del grupo.

La idea detrás del Primer Concepto, tanto en el servicio mundial como en nuestra vida cotidiana, puede resumirse así: Si algo es importante para nosotros, necesitamos hacer la parte que nos corresponde (lo que sea que podamos hacer en términos realistas) para lograr que suceda.

SEGUNDO CONCEPTO

Los Grupos de Familia Al-Anon han delegado por entero la autoridad administrativa y de funcionamiento a su Conferencia y sus ramas de servicio.

Nuestros sabios fundadores estaban conscientes de nuestra tendencia a hacernos cargo de muchas cosas a la vez, con mucha premura, y por mucho tiempo. Por lo tanto, así como el Primer Concepto nos recuerda que tenemos responsabilidades, el Segundo Concepto nos reitera que no estamos solos. Ya no tenemos que tratar de hacerlo todo nosotros mismos. Aprendemos que podemos cooperar con los demás y delegar ciertas responsabilidades a la vez que seguimos siendo fundamentalmente responsables. Como ejemplo de gran amplitud, es de nuestra propia responsabilidad el no dejarnos morir de hambre. Sin embargo, eso no significa que tengamos que preparar cada bocado de comida nosotros mismos.

Una de las formas en que aprendemos ejemplos saludables de delegar la responsabilidad y la autoridad es por medio de lo que en Al-Anon se conoce como los “eslabones de servicio”. Por medio de un proceso democrático, el grupo escoge a un Representante de Grupo. Los Representantes de Grupo en un distrito escogen a su Representante de Distrito, y los Representantes de Grupo eligen a un Delegado que representa a todos los grupos de su Zona en la Conferencia de Servicio Mundial. Cada Delegado en la Conferencia de Servicio Mundial anual obtiene la guía de la Segunda Tradición: “Existe sólo una autoridad fundamental para regir los propósitos del grupo: un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de cada grupo. Nuestros dirigentes son tan sólo fieles servidores y no gobiernan”.

Cuando la Conferencia de Servicio Mundial se reúne en el mes de abril, los Delegados asistentes representan a los grupos en todas las Zonas que existen en todos los Estados Unidos, el Canadá, las Bermudas y Puerto Rico. La Conferencia de Servicio Mundial constituye la conciencia de grupo mayor de Al-Anon. Como individuos, todos los miembros de la Conferencia se esfuerzan por aplicar los principios de la Primera Tradición:

“Nuestro bienestar común debiera tener la preferencia; el progreso individual del mayor número depende de la unión”.

En un espíritu de servicio a los grupos que representan y con el deseo de mantener la unión de Al-Anon en todo el mundo, los Delegados comparten la responsabilidad con la Junta de Administradores (Custodios) y los miembros administrativos del personal de la Oficina de Servicio Mundial con el propósito de dirigir los recursos de Al-Anon durante el año que sigue. Si no existe autoridad administrativa y de funcionamiento delegada por los grupos, la Conferencia de Servicio Mundial no podría guiar las actividades de Al-Anon.

TERCER CONCEPTO

El Derecho de Decisión hace posible el liderazgo eficaz.

La responsabilidad y la autoridad van de la mano. En realidad, una no puede existir sin la otra. Si le delegamos una tarea a alguien, también necesitamos darle la autoridad para que haga lo mejor que pueda sin que tengamos que intervenir constantemente. Esto requiere la confianza de que la otra persona sea totalmente capaz. Cuando les damos a otras personas la libertad de ejercer el juicio sin críticas, les ayudamos a incrementar la dignidad, la fiabilidad y la confianza en ellas mismas.

Tenemos que ser lo más claros posibles cuando le delegamos una tarea a alguien, especialmente si tenemos expectativas específicas. Si enviamos a alguien a comprar pan a la tienda y en la mente tenemos que queremos pan integral de trigo, es importante que lo comuniquemos. Si no somos específicos, no tenemos derecho de criticar si en su lugar recibimos pan integral de centeno.

En el Tercer Concepto podemos encontrar una combinación de confianza y libertad. Antes de que los líderes de Al-Anon se preparen para tratar asuntos importantes en las reuniones de distrito, en Asambleas de Zona y en la Conferencia de Servicio Mundial, nuestros grupos a menudo realizan reuniones de conciencia de grupo para brindar ideas. Consecuentemente, el Representante de Grupo comparte los resultados de estas discusiones de grupo con otros Representantes de Grupo y con el Representante de Distrito para una posible presentación ante la próxima Asamblea de Zona.

Los grupos confían en sus líderes y comparten los puntos de vista entre ellos. También les brindan a sus líderes la libertad de tomar en cuenta nueva

información y de ejercer su mejor juicio cuando llegue el momento de votar.

La confianza es lo que les da el poder a nuestros líderes de realizar su trabajo. Ésta no sólo edifica la fiabilidad en todos los niveles de servicio, sino que también inspira a que nuestros líderes traten la función que desempeñan como un privilegio y no como un permiso para ejercer el poder nada más por el poder.

Si los líderes abusan conscientemente de la confianza que sus grupos les dan, la conciencia de grupo que los aconseja y los apoya, también los puede sustituir. Nuestros líderes siempre son responsables ante las personas a quienes sirven, pero siempre que nuestros servicios mundiales funcionen razonablemente bien, nuestros líderes merecen la confianza que les seguirá ayudando a desempeñar un buen trabajo.

CUARTO CONCEPTO

La participación es la clave de la armonía.

Para muchos de nosotros, la participación no es la clave de la armonía en un hogar alcohólico. El involucrarnos nosotros mismos en acciones o discusiones por lo general conduce al conflicto y al desacuerdo. Eso hace que algunos de nosotros aprendamos a iniciar peleas, mientras que otros se aíslan e intensifican nuestros sentimientos.

Sin embargo, por medio de Al-Anon descubrimos nuevas formas de participar y de formar parte del mundo que nos rodea, en vez de estar aparte de él. Así como el Tercer Concepto estimula la confianza mutua, el Cuarto Concepto se relaciona con el respeto mutuo. Cuando nos respetamos honestamente a nosotros mismos y a quienes nos rodean, empezamos a ver a todos los demás como iguales, no como inferiores o superiores a nosotros. Sin este respeto, la participación se puede convertir en la llave del caos.

La participación no es lo mismo que la interferencia. No es una excusa para entremeterse. Aprendemos a ofrecer nuestra ayuda en vez de insistir en que sabemos más que otras personas. Si no se nos ha solicitado nuestro tiempo, energías u opiniones, cortésmente les cedemos a otras personas el derecho de manejar las cosas a su manera. Cuando les pedimos a los demás que realicen una tarea, aun en nuestros hogares, aprendemos a liberar nuestro deseo ya sea de micro-administrar o pedir que se nos regrese la tarea si ésta no se realiza de la forma en que nosotros la realizaríamos.

En el crecimiento y desarrollo constante de la hermandad mundial de los Grupos de Familia Al-Anon, todos tenemos una parte con la cual debemos cumplir. La participación generalmente se inicia cuando asistimos a la reunión con regularidad, la cual llegamos a concebir como nuestro grupo local, y compartimos nuestras experiencias, fortaleza y esperanzas.

Participamos siempre que se nos pida realizar la labor de servicio de Al-Anon, ayudar a escoger y a apoyar al Representante de Grupo, hacer contribuciones o compartir nuestras opiniones.

Lo que no hace el Cuarto Concepto es darnos permiso de entremeternos en el área de responsabilidad de otra persona. Los miembros que ya se encuentran en cargos para servirle al grupo merecen nuestro apoyo, estímulo y confianza. Podemos ofrecer nuestra ayuda más allá de nuestro propio nivel de responsabilidad, pero nuestra participación depende de si han aceptado nuestro ofrecimiento de ayuda. La participación es primordial, pero es útil recordar que el objetivo es la armonía, no la dominación.

QUINTO CONCEPTO

Los Derechos de Apelación y Petición protegen a las minorías y garantizan que éstas serán escuchadas.

Cuando tengamos que tomar una decisión, es importante mantenerse receptivo. Brillantes sugerencias pueden brotar de la fuente menos esperada. Si al practicar los Conceptos anteriores hemos creado confianza y respeto hacia aquellos que nos rodean, queremos escucharlos antes de pensar en la solución de cualquier asunto. Esto no significa que instantáneamente cambiemos de parecer con el propósito de complacer a la gente, sino simplemente que queremos escuchar todas las partes de un asunto.

Asimismo, si compartimos una opinión contraria, en Al-Anon hemos aprendido la diferencia entre expresarnos nosotros mismos y tratar de controlar a los demás. Si seguimos diciendo lo mismo una y otra vez, en lugar de decirlo una vez y soltar las riendas, probablemente nuestra intención sea controlar.

Esto también es cierto cuando en Al-Anon tomamos una conciencia de grupo informada así como también cuando tomamos decisiones en nuestra vida cotidiana o en el trabajo. La mayoría no necesariamente siempre tiene la razón. ¿Qué tal si una pieza clave de información hace falta? Un ligero giro en la perspectiva podría ayudarle a la mayoría a encontrar la solución

que beneficiará a todos los afectados. Necesitamos asegurar que la voz de la minoría siempre será escuchada, no simplemente para proteger a los individuos que tienen opiniones que difieren, sino que también para el bien de Al-Anon como un todo.

Las opiniones de la minoría no siempre son fuertes ni resonantes. A menudo pueden ser tímidas y quietas, carentes de la fiabilidad y sentido de seguridad que surge cuando cantidades de personas están de acuerdo en una situación o en un punto de vista. Es para beneficio de todos que animemos a cualquier que tenga una opinión de minoría a que se exprese.

No obstante, la tiranía, ya sea por parte de la mayoría o de la minoría, no es una opción. Una vez que la minoría haya sido respetuosamente escuchada, el grupo puede o no optar por considerar nuevamente el asunto en cuestión. Después de ser escuchada, todos los involucrados aceptan y apoyan la conciencia de grupo, no importa cuál sea la decisión final.

El propósito del Quinto Concepto es asegurar el acceso a las ideas de cada quien de manera que todas las decisiones se basen en la mejor información de que se disponga.

SEXTO CONCEPTO

La Conferencia reconoce la responsabilidad administrativa primordial de los Administradores (Custodios).

El Sexto Concepto se trata del liderazgo compartido. Éste puede encajar en cualquier tipo de relación en la cual no podemos cumplir con todo solos. En vez de llegar a extenuarnos al intentar inútilmente hacerlo todo, como quizás lo hayamos hecho en el pasado, aprendemos a cooperar. Aplicamos los principios de delegación, autoridad y responsabilidad.

Al trabajar juntos, se hace necesario equilibrar el liderazgo. También logramos un equilibrio de recursos. La comunicación también es una prioridad, de manera que cada quien esté totalmente consciente del progreso que estamos logrando, o de la falta de éste. En el hogar, si le asignamos una tarea a alguien, podemos esperar recibir información sobre el progreso logrado.

A medida que aplicamos el Sexto Concepto a los servicios mundiales, la necesidad de liderazgo compartido entre la Conferencia de Servicio Mundial y los Administradores (Custodios) llega a ser evidente. La responsabilidad primordial de la Conferencia es suministrarle a Al-Anon como un todo principios orientadores y un sentido de dirección. Sería

imposible en una reunión anual de una semana que la Conferencia se involucre en todas las labores administrativas de la Oficina de Servicio Mundial o de los servicios de Al-Anon en todo el mundo. Por lo tanto, la supervisión administrativa de la Oficina de Servicio Mundial se le delega a la Junta de Administradores (Custodios), la cual se reúne cada trimestre.

Los Administradores (Custodios) le informan a la Conferencia, pero eso no significa que tengan que pedir permiso antes de actuar. En apego a la responsabilidad delegada que se encuentra en este Concepto, la Junta sabrá cuándo consultar y cuándo actuar. El mismo principio aplica en todos los niveles de servicio, así como en nuestra vida cotidiana, cuando tenemos claro cuáles resultados deben lograrse en la delegación de responsabilidad.

SÉPTIMO CONCEPTO

Los Administradores (Custodios) tienen derechos legales, mientras que los derechos de la Conferencia son tradicionales.

El Séptimo Concepto define más ampliamente las responsabilidades, autoridades y delegación que se requieren para que logremos todo lo que queremos de manera realista y razonable. Todos tenemos necesidades, esperanzas, planes y sueños; pero como vivimos en un mundo real, tenemos también responsabilidades legales y económicas.

Este Concepto puede aplicarse fácilmente a los diferentes miembros de una familia. Cada quien en la familia tiene una función y una responsabilidad, y estas se aceptan y se observan en nuestra vida cotidiana. Mientras que todos los miembros de la familia son importantes por igual, y todos excepto el hijo menor tienen sus propias responsabilidades, los padres o los tutores adultos son quienes firman los documentos del préstamo hipotecario y se aseguran de que las cuentas se paguen. Ellos también tienen que responder legalmente por las acciones de la familia como un todo.

Al nivel de servicio mundial, el Séptimo Concepto describe claramente la diferencia entre la Conferencia de Servicio Mundial y la Junta de Administradores (Custodios). La Conferencia es la conciencia de grupo mayor de Al-Anon, guardianes de nuestros principios espirituales en las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos de Servicio. La Junta, por otro lado, constituye la entidad legal de Al-Anon y es fundamentalmente responsable de los fondos y servicios de Al-Anon, de nuestro apego a la ley,

y de la necesidad de proteger los recursos de Al-Anon por medio de la acción legal si así se requiere.

Raramente la Junta de Administradores (Custodios) se encuentra en la posición de revocar la voluntad de la Conferencia. Nunca se apela a este derecho sin considerar seriamente las consecuencias para la Conferencia y la hermandad de Al-Anon.

Nuestra democracia espiritual se mantiene por medio de la relación compartida entre los derechos tradicionales de la Conferencia y los derechos legales de la Junta.

OCTAVO CONCEPTO

La Junta de Administradores (Custodios) delega total autoridad a sus comités ejecutivos para la administración de rutina de la Sede de Al-Anon.

Debido a problemas de responsabilidad y confianza, al enfrentar el alcoholismo muchos aprendimos que “si queremos que algo se haga bien hecho, tenemos que hacerlo nosotros mismos”. El Octavo Concepto nos recuerda además que existe una forma más fácil, pero esta requiere que soltemos las riendas de un poco de nuestro control. Cuando asociamos varias responsabilidades en nuestras vidas con personas que cuentan con la habilidad y la experiencia para cumplirlas, se nos hace más fácil asignar un trabajo y no quedarnos con toda la carga para nosotros.

Lo mismo también se relaciona con nuestros esfuerzos por realizar la labor del Duodécimo Paso a nivel mundial. Así como los grupos lo han hecho en el Segundo Concepto, y la Conferencia lo ha hecho en el Sexto Concepto, en el Octavo Concepto la Junta reconoce que tampoco puede hacerlo todo. Ella delega algunas cosas a un Comité Ejecutivo. Este Comité se reúne para supervisar las funciones de la Oficina de Servicio Mundial, de manera que la Junta pueda centrar su atención en un panorama más amplio y no perderse en los detalles.

El Octavo Concepto refleja el progreso de Al-Anon como hermandad y como corporación, así como la necesidad práctica de delegar autoridad sobre el funcionamiento diario. Cuando Al-Anon estaba en su comienzo, se utilizaba el servicio de voluntarios para diferentes tareas. Su éxito de ellos y la expansión de Al-Anon generaron la situación actual en donde ya no es posible que un grupo de voluntarios haga todo el trabajo. Los Administradores (Custodios) continúan siendo voluntarios, mientras que empleados asalariados trabajan a tiempo complete contestando teléfonos,

suministrando información, produciendo y distribuyendo publicaciones y brindando muchos otros servicios necesarios.

Las inquietudes, asuntos y funciones diarias de la Oficina de Servicio Mundial requieren del liderazgo práctico de un Director Ejecutivo. Como miembro del Comité Ejecutivo, el Director Ejecutivo es imprescindible en el establecimiento de prioridades para las funciones diarias. El Director Ejecutivo está a la mira de que el personal realice el trabajo necesario para satisfacer las prioridades de la Conferencia y de la Junta con la supervisión del Comité Ejecutivo. Consecuentemente, el Comité Ejecutivo le informa a la Junta de Administradores (Custodios), la cual es fundamentalmente responsable de las finanzas, los servicios y las obligaciones legales de la Sede de los Grupos de Familia Al-Anon, S.A., en nombre de la hermandad.

NOVENO CONCEPTO

Un buen liderazgo personal es una necesidad a todos los niveles de servicio. En el campo del servicio mundial, la Junta de Administradores (Custodios) asume la dirección principal.

Ya sea que nos consideremos líderes o no, todos podemos poseer cualidades de liderazgo en nuestras acciones. Estas cualidades comprenden la responsabilidad, la tolerancia, la estabilidad, la flexibilidad, el juicio y la visión. Las mismas reflejan confianza, paciencia, fiabilidad y sabiduría. Estos son cualidades por las que todos luchamos al practicar el programa de Al-Anon. Cuando demostramos estas cualidades, las inspiramos en los demás.

En la casa o en el trabajo, cuando demostramos destrezas de buen liderazgo, la familia o el personal se beneficia. Si forzamos una decisión con base en nuestra obstinación, nadie se beneficia, y de nuevo estaremos aislados y solos.

Sin embargo, Al-Anon alienta “Progreso, no perfección”. No tenemos que poseer talento en todas estas áreas a un mismo tiempo. Existen diferentes talentos para distintos trabajos. A medida que progresamos en Al-Anon, a menudo nos damos cuenta que hemos cultivado destrezas de liderazgo sin ni siquiera saberlo. Los podemos utilizar en nuestra vida cotidiana así como en nuestras responsabilidades de servicio.

En Al-Anon todos nosotros tenemos la oportunidad de ser líderes. El buen liderazgo personal podría ser lo único que se necesita para conducir a un posible miembro hacia la recuperación (no por medio de la promoción ni de

presiones, sino que por medio del ejemplo). Quizás seamos el único ejemplo de Al-Anon visible ante quienes no son miembros. Lo que decimos y hacemos para mostrar respeto por ellos y por nosotros podría inspirar a los parientes o a los amigos de un alcohólico a intentar una nueva forma de vida.

La Junta de Administradores representa a Al-Anon en todo el mundo y establece el rumbo de nuestra Oficina de Servicio Mundial. Es absolutamente esencial que los miembros de la Junta ejemplifiquen las mejores destrezas de liderazgo que se encuentren en nuestra hermandad.

DÉCIMO CONCEPTO

La responsabilidad de servicio está equilibrada por una autoridad de servicio definida cuidadosamente para evitar la doble dirección de administración.

Ya sea que estemos practicando el Décimo Concepto en nuestra función de servicio o en nuestra vida cotidiana, nuestras acciones son las mismas. Se supone que ya nunca más debemos llevar toda la carga por nuestra propia cuenta. Establecemos objetivos claros para cualquier proyecto y confiamos en todos los que participan en su cumplimento. Ya sea que asignemos o que aceptemos una tarea, si intentamos que el trabajo tenga éxito, es importante que quien hace el trabajo entienda lo que se requiere para ser responsable y capaz de informar sobre su responsabilidad. También es esencial que cada quien entienda bien sobre lo que nuestras responsabilidades incluyen y lo que no incluyen.

La autoridad de servicio cuidadosamente definida puede ayudar a evitar que asumamos la autoridad, lo cual puede desintegrar la confianza y el rendimiento de otras personas. Cuando designamos tanto la responsabilidad como la autoridad que se requieren en el desempeño de una tarea, hacemos posible que otras personas decidan sobre la mejor forma de hacer el trabajo y que tengan éxito. También evita el desperdicio de recursos y los conflictos que inevitablemente se suscitarán debido a la doble dirección en la administración: Cuando dos personas o grupos de personas realizan la misma tarea sin comunicarse entre sí.

UNDÉCIMO CONCEPTO

La Oficina de Servicio Mundial está compuesta de comités selectos, ejecutivos y miembros del personal.

El Undécimo Concepto se trata de asociación común y colaboración. El principio espiritual que lo expresa es que no estamos solos y que no tenemos que trabajar aislados. Refleja nuestra experiencia colectiva, la cual nos ha mostrado que con confianza mutua, respeto del uno al otro y dedicación hacia un objetivo común, podemos alcanzar resultados asombrosos.

En la Oficina de Servicio Mundial, la asociación común y la cooperación abundan. Empleados asalariados y no asalariados comparten responsabilidades y ofrecen ideas para extenderles la mano de Al-Anon y Alateen, de la forma más eficaz y eficiente posible, a los familiares y amigos de personas alcohólicas en todo el mundo.

La mezcla de voluntarios, comités, ejecutivos y miembros del personal expresa la diversidad de la hermandad y ejemplifica la igualdad de expresión que cada miembro de Al-Anon lleva específicamente a su grupo de familia Al-Anon. Los mismos principios espirituales que guían la recuperación personal del alcoholismo también dirigen las prácticas empresariales de Al-Anon. Ya sea que se utilicen en el servicio de Al-Anon o en nuestra vida cotidiana, estos principios nos ayudan a trabajar y a vivir en mutua armonía.

No existe diferencia entre la buena práctica espiritual y la buena práctica empresarial. Tal como lo dijo nuestra cofundadora Lois W.: “No creo que el programa tenga una parte espiritual. Creo que Al-Anon es un programa espiritual. Cada una de las actividades puede tener un propósito espiritual”.

DUODÉCIMO CONCEPTO

Las Garantías Generales de la Conferencia contienen la base espiritual del servicio mundial de Al-Anon, Artículo 12 de la Carta.

LAS GARANTÍAS GENERALES DE LA CONFERENCIA

En todos los procedimientos, la Conferencia de Servicio Mundial Al-Anon observará el espíritu de las Tradiciones:

1. que sólo suficientes fondos de funcionamiento en los que se incluya una amplia reserva, sea su principio financiero prudente;
2. que ningún miembro de la Conferencia sea puesto con autoridad absoluta sobre otros miembros;
3. que todas las decisiones se tomen mediante discusión, voto y, siempre que sea posible, por unanimidad;

4. que ninguna acción de la Conferencia sea personalmente punitiva ni incite a la controversia pública;
5. que aunque la Conferencia sirve a Al-Anon, nunca ejecutará ninguna acción autoritaria y como la hermandad de los Grupos de Familia Al-Anon a la cual sirve, permanecerá siempre democrática, en pensamiento y acción.

La riqueza, el prestigio y el poder pueden ser obstáculos para el progreso espiritual, por lo que nuestros fundadores crearon las Garantías Generales de la Conferencia para contrarrestarlos. Las garantías refuerzan los principios tal como se desarrollan en las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos de Servicio. Ellas muestran cómo utilizar los Principios de Al-Anon en asuntos de finanzas, autoridad personal y toma de decisiones sin tener que recurrir al castigo personal ni a la controversia pública. Ellas solicitan que los miembros de Al-Anon (y los servicios mundiales de Al-Anon) funcionen de una forma democrática que sea compatible con nuestro más alto concepto de nosotros mismos como miembros de Al-Anon.

Las Garantías se tratan de la prudencia. La prudencia no es mezquindad ni temor, sino la habilidad de utilizar la destreza y el buen juicio en la utilización de recursos. Requiere equilibrio. Cuando adquirimos equilibrio en las relaciones personales, en asuntos de dinero y en nuestro contacto con el mundo, estamos actuando con prudencia.

El Duodécimo Concepto nos muestra que no existe diferencia entre quienes somos como miembros de Al-Anon y lo que hacemos como organización. No existen criterios duplicados. No existen circunstancias especiales que demanden la suspensión de nuestros ideales. No tenemos que actuar de una forma con la persona alcohólica y de otro forma con el resto del mundo. Haciendo todo lo que podamos, practicamos los principios de Al-Anon en cada uno de los aspectos de nuestra vida.

18
La historia de Al-Anon

Lo maravilloso de Al-Anon es que fue fundada por gente como nosotros, gente que luchaba contra el dolor y el aislamiento provocados por un alcohólico, gente que necesitaba ayuda. Los pioneros de Al-Anon se entregaron verdaderamente con mucho valor y generosidad. Sin su dedicación y trabajo arduo, nuestro programa no existiría. Los recordamos con una gratitud que trasciende las palabras; pero cuando reconocemos las contribuciones de los fundadores de Al-Anon, vemos los ejemplos que ellos dieron. ¿Qué mejor legado podemos recibir que el conocimiento de que hombres y mujeres comunes como nosotros pueden de veras transformar al mundo?

Cuando comenzó Alcohólicos Anónimos en 1935, no se sabía casi nada de los efectos del alcoholismo en una persona que no fuera el alcohólico. Los cofundadores de A.A., Bill W. y el Dr. Bob S. no eran expertos en alcoholismo, sino hombres que estaban en las garras de la enfermedad y que se reunían para ayudarse a permanecer sobrios. Como otros muchos familiares, las esposas de estos hombres, Lois W. y Annie S., habían hecho lo imposible para que sus esposos dejaran de beber, pero en vano.

A Lois, en realidad, se le había aconsejado que abandonara sus intentos. Su esposo, se le dijo, era un alcohólico sin esperanzas que con seguridad moriría o sería internado a consecuencia de su alcoholismo; pero cuando Ebby T., un amigo querido de Bill que también era alcohólico, alcanzó milagrosamente la sobriedad, tanto Bill como Lois vieron un rayo de esperanza. El amigo de Bill había obtenido ayuda mediante el Grupo Oxford, un movimiento cristiano en el cual pronto comenzaron a participar Bill y Lois en Nueva York. En Akron, una ciudad al sureste de Cleveland, Ohio, Annie S. convenció a su esposo de que se uniera al mismo movimiento espiritual que tenía la reputación de ayudar a alcohólicos. Aunque ni Bill ni el Dr. Bob aceptaban todos los aspectos del Grupo Oxford, y aunque ambos al final dejaron el movimiento, muchos de los principios espirituales de A.A. y de Al-Anon se basan en los conceptos del Grupo Oxford.

Lois asistía a estas reuniones con su esposo, pero no reflexionaba mucho sobre la aplicación de los principios espirituales a su propia vida. En cuanto a lo que a ella correspondía, su vida hubiera mejorado si Bill hubiera

podido mantenerse sobrio. Para su asombro, la sobriedad de Bill no le trajo la felicidad que ella esperaba. Después de haber cumplido un papel primordial en la vida de Bill durante los años de alcoholismo, sentía que su esposo sobrio ya no la necesitaba. Como nos sucede a muchos de nosotros, Lois se sentía cada vez más resentida y llena de compasión de sí misma. Su casa estaba repleta de alcohólicos desplazados que su esposo traía, ¡y él pasaba más tiempo con ellos que con ella! Cuando una vez le lanzó un zapato durante una pelea, Lois se dio cuenta de que su propia vida estaba fuera de control. Necesitaba ayuda, la misma clase de ayuda espiritual que su esposo había encontrado, primero en el Grupo Oxford y luego en los Doce Pasos.

Lois no descubrió esto sola. Otras esposas de alcohólicos expresaban su frustración y confusión mediante sus cartas a la revista de A.A., *The A.A. Grapevine*. En esa época, se acostumbraba que las esposas acompañaran a los esposos alcohólicos a las reuniones de A.A. y se ocuparan de los refrigerios. En ese entonces, la mayoría de los miembros de A.A. eran hombres). En todo el país, las esposas se congregaban en cocinas o antesalas y hablaban sobre sus experiencias y problemas comunes.

Tenemos una enorme deuda de gratitud con Alcohólicos Anónimos, del cual se deriva una gran parte de nuestro programa. Cuando el "Libro grande" de A.A., *Alcohólicos Anónimos*, se público en 1939, muchas esposas de alcohólicos en vías de recuperación leyeron los principios espirituales de A.A. y comenzaron a debatirlos entre ellas. Al ser testigos de las notables consecuencias de los Doce Pasos de A.A. en sus cónyuges, estas mujeres se preguntaron si podrían ellas también beneficiarse de esos mismos Pasos. Aquellas que habían intentado por sí mismas aplicar los Pasos a sus propias vidas, habían logrado progresos limitados, ya que lo único que sabían de los Pasos provenía de alcohólicos que trataban de permanecer sobrios. No entendían sus propias reacciones ante el alcoholismo ajeno, o cómo continuaba la enfermedad afectando sus vidas aún después de la sobriedad de sus esposos. Así que en ciudades de todo el país, las mujeres comenzaron a reunirse en sus hogares para estudiar los Doce Pasos de A.A. Estas reuniones sin ceremonias fueron precursoras de las reuniones de Al-Anon.

Los Grupos de familia originales se vincularon por primera vez en 1950, cuando una esposa emprendedora creó *The San Francisco Family Club*

Chronicle. Esta revista, que incluía editoriales, correspondencia de parientes de alcohólicos y citas inspiradoras de una gran variedad de filósofos, se conocería luego como *The Family Forum* y posteriormente como *The Forum*. En un año, sus páginas de color calabaza unieron a los Grupos de Familia no sólo en los EE.UU., sino también en lugares remotos como Australia y Sudáfrica.

Existía una gran necesidad de reunirse fraternalmente y discutir de qué manera los principios de A.A. podrían adaptarse y aplicarse a las vidas de otros familiares; pero aún no estaba claro si estos grupos existían primordialmente para ayudar a los alcohólicos o para intentar la recuperación para sus propios miembros, y se suscitó un gran debate. A.A. alentó la participación familiar, y los familiares que encontraban apoyo en estos grupos empezaron a enterarse de los grupos de familia. A medida que pasaba el tiempo, crecía el número de miembros e incluía a hombres, hijos adultos de alcohólicos, padres y otras personas relacionadas de alguna forma con el alcohólico. En poco tiempo, surgieron grupos que se llamaban a sí mismos "no-Alcohólicos Anónimos" o Auxiliares de A.A., a un ritmo asombroso.

Durante esta época, Lois y Bill viajaron por todo el mundo para hablar ante grupos de A.A., y encontraron que se estaban formando Grupos de Familia en todas partes. En 1950, Bill le sugirió a Lois que iniciara una oficina de servicio a través de la cual pudieran registrarse todos estos grupos, comunicarse entre sí, recibir literatura y unificarse más. Esta oficina podría también suministrarles al público y a la comunidad profesional información sobre los efectos del alcoholismo. Y podría ser una fuente de consuelo y fortaleza a la cual pudieran recurrir parientes y amigos desesperados y confusos para obtener ayuda. Al principio, Lois no se interesó. Unos años antes de que cumplieran treinta y tres años de matrimonio, ella y Bill habían por fin comprado su primera casa, "Stepping Stones", y Lois tenía planes más domésticos en mente para su futuro inmediato; pero la necesidad de una oficina de este tipo era muy grande y, con el paso del tiempo, la idea parecía más y más atractiva. Después de hablar con las esposas de delegados de A.A. a la Conferencia de Servicio General de 1951, Lois decidió aceptar el proyecto. El resultado fue la formación de la Comisión Directiva Central de Al-Anon, constituida luego en sociedad como Sede de los Grupos de Familia Al-Anon, S.A. (Al-Anon

Family Group Headquarters, Inc.) y conocida más adelante por la hermandad como Oficina de Servicio Mundial para Al-Anon y Alateen.

Apoyándose mutuamente al inicio por no haber nadie más, Lois y su amiga Anne B., fundadora del primer Grupo de Familia en el condado de Westchester, comenzaron a trabajar juntas para responder a la correspondencia que llegaba en grandes cantidades a la Fundación Alcohólica de A.A. Anne, una mujer sumamente tímida, empezó a pensar en la recuperación junto a otras esposas de alcohólicos cuando se dio cuenta de que el temor dominaba su vida, temor que se intensificó al convivir con un alcohólico activo. La participación de Anne en este incipiente Grupo de Familia y su compromiso con los Doce Pasos la ayudaron a liberarse de una vida de temor que la inhabilitaba, y la inspiraron a transformarse en "la mano derecha" de Lois durante los primeros días de Al-Anon.

Lois y Anne alquilaron una casilla de correo y trabajaron en una habitación del segundo piso de "Stepping Stones". En contacto con los 87 grupos registrados en A.A., sugirieron reunirse como hermandad. Su carta pedía sugerencias acerca de un nombre para la organización y solicitaba el permiso de los grupos para adoptar los Doce Pasos de A.A. La mayoría abrumadora respondió con entusiasmo, y en seguida se eligió el nombre de "Al-Anon", abreviatura de "Alcohólicos Anónimos".

Se adoptaron los Doce Pasos de A.A., palabra por palabra, con la excepción del Duodécimo Paso. Como el propósito de Al-Anon era ayudar a familiares y amigos de alcohólicos en lugar de ayudar a alcohólicos a alcanzar la sobriedad, el Duodécimo Paso se cambió para que mencionara llevar este mensaje a "otras personas" en vez de a "alcohólicos". Este cambio permitió que Al-Anon se fijase su propio propósito y cimentó las bases para una adaptación posterior de las Doce Tradiciones de A.A.

Los fundadores de Al-Anon sabían por el ejemplo de A.A. que se necesitarían algunas directrices para mantener la unidad y la estabilidad. Lois escribió a los grupos recabando insumos, y señaló el compromiso con el anonimato. Se revisaron las Tradiciones cuatro veces antes de ser aprobadas para su adopción en la Conferencia de Servicio General de A.A. de 1955 y aceptadas a continuación por Al-Anon en la primera Conferencia de Servicio Mundial de prueba en 1961.

Hubo una necesidad inmediata de literatura para responder a preguntas formuladas con frecuencia y aclarar principios de Al-Anon. Con la guía de

Bill, Lois y Anne escribieron *Propósitos y sugerencias para los Grupos de Familia Al-Anon,* un folleto que subrayaba la importancia de centrarse en uno mismo en las reuniones y advertía contra el chismorreo y las quejas contra el alcohólico. El primer esfuerzo de preparar un libro de tapa dura apareció en 1955 con el título *Grupos de Familia Al-Anon*.

El volumen de la correspondencia aumentó con rapidez. Se necesitaba más ayuda y más espacio para oficinas para atender la demanda. Las pequeñas donaciones no solicitadas que llegaban de vez en cuando le permitieron a Lois y Anne abrir una pequeña oficina. El 9 de enero de 1952, los Grupos de Familia Al-Anon, el nuevo nombre, se mudaron a un ático en un segundo piso de la antigua Casa Club de A.A. en la ciudad de Nueva York. Pronto se lo conocería como la "nevera" de Lois en invierno y el "sudadero" de Lois en verano debido a las condiciones que soportaron los primeros voluntarios tratando de atender las necesidades de esta joven organización. Aunque tenían poco dinero, pocos muebles y suministros, eran los orgullosos dueños de un archivador de dos gavetas y compartían un mimeógrafo.

Un pequeño grupo de voluntarios dedicados hizo posible que esta minúscula operación creciera y floreciera. Algunos de estos hombres y mujeres tuvieron un papel prominente en la historia posterior de Al-Anon, como Margaret D., quien fue editora de *The Forum* durante veinte años, y Henrietta S., la primera Secretaria General de Al-Anon. Antes de ocupar este puesto, Henrietta fue la primera empleada remunerada en 1953 recibiendo apenas $35.00 por tres días completos de trabajo por semana.

Lois y Anne habían financiado personalmente los gastos iniciales de la Comisión Directiva Central, pero no podían seguir haciéndolo indefinidamente. Las cartas que solicitaban apoyo financiero para la oficina se respondían de maneras diversas. Algunos grupos reaccionaron con entusiasmo, mientras que otros, que ya habían establecido su propia red local de la que dependían en materia de información y unidad, no aceptaron. El dinero seguía siendo escaso. Los voluntarios guardaban el papel de envolver y el hilo para reducir los costos de envíos postales. Un miembro "donó" papel para escribir de la oficina de su empleador. Lois guardaba el cartón que venía con las camisas de Bill de la tintorería para usarlo en el empaque de pedidos de literatura. Y siempre hubo dinero suficiente para continuar un día más.

Se iniciaron más y más Grupos de Familia a medida que la gente observaba los cambios en amigos y familiares que encontraban serenidad y cordura en Al-Anon, y se preguntaba cómo podrían introducir tales cambios en sus vidas. Con el aumento de los miembros, tuvo que adaptarse la sede de Al-Anon, mudándose a locales cada vez más grandes y contratando personal profesional para atender las necesidades crecientes de la hermandad. Los grupos individuales reconocieron la importancia de sus contribuciones individuales, y las ventas de literatura dieron a la organización una relativa estabilidad financiera; pero las preocupaciones fiscales siempre han sido parte de la historia de Al-Anon y continúan imponiendo reducciones y cambios, en especial en la difícil situación económica de los años 90.

Se necesitaron comités para supervisar los diversos servicios especiales de Al-Anon, incluyendo literatura, presupuesto, guías y publicidad. Se crearon las oficinas locales del Servicio de Información de Al-Anon para distribuir información sobre reuniones locales de Al-Anon y para responder preguntas de parientes y amigos de alcohólicos que pedían ayuda. Anne y los voluntarios compilaron un *Directorio Mundial* para que pudiera encontrarse la ayuda de Al-Anon en casi todos los rincones del mundo. Hoy, se tiene acceso al Directorio Mundial a través de un número de teléfono gratuito que da asistencia adicional a los que necesitan una reunión de Al-Anon cuando viajan. De los 87 grupos originales, Al-Anon cuenta ahora con muchos miles de grupos que se reúnen en 130 países de todo el mundo.

En los primeros años, Anne B. fue presidenta del Comité de grupos en prisión, precursor del Comité de Instituciones. Aún en esa época, poner información a disposición de aquellos que no sabían como encontrar ayuda, era un aspecto crítico de la existencia de Al-Anon. Como muchos de nosotros, Anne era bastante tímida y tenía dificultad para hablar en público. Sin embargo, gracias a los esfuerzos extraordinarios de esta mujer sencilla, muchos miles de familiares de alcohólicos encontraron ayuda y crecimiento personal en Al-Anon y, cuando la situación familiar mejoraba, a muchos de los alcohólicos les resultaba posible lograr y mantener la sobriedad.

La necesidad de literatura excedía enormemente la capacidad de Lois y Anne de prepararla en esos primero días, así que a menudo recomendaban las obras de otros, incluyendo Norman Vincent Peale y Dale Carnegie. El “Libro Grande” de A.A. era una fuente importante de información para los

grupos iniciales de Al-Anon. Algunos de los folletos de Al-Anon que se usan todavía hoy fueron escritos por personas que no eran miembros. *Así que amas a un alcohólico* fue preparado por la Comisión sobre el Alcoholismo de Tejas. Alcoholismo, *Un carrusel llamado negación,* y *Una guía para la familia del alcohólico*, fueron escritos por un buen amigo y promotor de Al-Anon, el Reverendo Joseph Kellerman, antiguo director del Consejo sobre alcoholismo de Carolina del Norte en Charlotte. Grupos locales de Al-Anon también preparaban su literatura propia. *Libre de desesperación*, por ejemplo, fue creado por el Grupo de Familia de San Diego; pero la enorme mayoría de la literatura fue preparada por el Comité de Literatura de Al-Anon. *Un día a la vez en Al-Anon* fue escrito a fines de los años 60 por una escritora autodidacta, Alice B., de aspecto joven, de 72 años de edad, presidenta del Comité de Literatura de Al-Anon. Este extraordinario libro de lecturas diarias se transformó en el favorito de miembros en todo el mundo y se ha traducido a 28 idiomas.

Pero parte de la literatura no era congruente con las Tradiciones de Al-Anon, ya que enfocaba la enfermedad desde un ángulo religioso o político. Se hizo sentir entonces la necesidad de una guía unificada en materia de literatura, lo que llevó, en 1963, a la adopción de un proceso de Aprobación de la Conferencia a través del cual se concibe la literatura que refleja coherentemente los principios de Al-Anon.

Hoy día, la literatura de Al-Anon continúa aumentando para satisfacer las necesidades de un número creciente de miembros en un mundo de cambios. Nuestros libros y folletos, como *De la supervivencia a la recuperación: Crecer en un hogar alcohólico, Viviendo con un alcohólico sobrio, …En todas nuestras acciones: Sacando provecho de las crisis,* y *As We Understood…* son compilados por el Servicio de Literatura de Al-Anon a partir de pensamientos y experiencias personales de nuestros miembros.

En 1957, un adolescente de California llamado Bob fue tema de un artículo en *A.A. Grapevine*. Bob, cuyo padre estaba en A.A. y cuya madre estaba en Al-Anon, había luchado sin éxito contra sus problemas cuando sus padres lo instaron a que aplicara en su vida los principios de los programas que ellos seguían. Alateen comenzó cuando Bob se juntó con otros cinco jóvenes que habían sido afectados por el alcoholismo de un pariente. Bob y Bill M., un miembro de A.A. y motor para el establecimiento de Alateen, se mantuvieron en contacto estrecho con Lois,

quien exhortó a los nuevos grupos que se formaban a adoptar de inmediato los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Al-Anon. Típicamente, estos grupos estaban apadrinados por un miembro de Al-Anon que suministraba la estructura y el apoyo, permitiendo a los Alateen dirigir sus reuniones. El Comité Alateen, creado en 1959, envió un cuestionario a cada grupo Alateen y publicó los resultados, señalando las guías de Alateen sobre miembros, la función del Padrino o Madrina Al-Anon de un grupo Alateen, la financiación y otras cuestiones. Como Al-Anon, Alateen creció con rapidez, pese a las fluctuaciones en el número de miembros debido a competencias de intereses, vacaciones de verano e incoherencias inherentes a los estilos de vida de los adolescentes. Se logró publicidad nacional en artículos de revistas, que incluían pedidos de información sobre ayuda para jóvenes. Con el tiempo, Alateen comenzó a publicar su propia literatura, sacando el libro de tapa dura Alateen: *Esperanza para los hijos de los alcohólicos*, en 1973. Las convenciones regionales continúan unificando y despertando el entusiasmo de los miembros de Alateen.

Aunque la literatura de Al-Anon apareció por primera vez en los EE.UU., satisfizo una necesidad universal. En los años 60, algunos miembros comenzaron voluntariamente a traducir literatura de Al-Anon a muchos idiomas del mundo, y surgieron grupos de Al-Anon en todos los rincones del planeta.

El precursor del Servicio de Miembros Solitarios de hoy lo comenzó un miembro de Al-Anon mediante una publicación conocida al principio como *World Hello*. Esta publicación hizo posible que los miembros de Al-Anon tuvieran “reuniones de Al-Anon por correo” en las comunidades en que no existían reuniones o cuando los miembros estuvieran incapacitados para asistir a reuniones. El Servicio de Instituciones de la Oficina de Servicio Mundial inició un servicio similar para reclusos en 1991.

Con el objeto de lograr una mayor conciencia de grupo, se reunió una Conferencia de Servicio Mundial de prueba en 1961. En representación de todos los miembros de Al-Anon, la Conferencia trató de centrarse en las experiencias principales de Al-Anon y mantener el programa unificado y bien encaminado. La prueba tuvo tanto éxito que la Conferencia se transformó en una institución permanente, encargada de preservar las Tradiciones y supervisar las políticas de Al-Anon.

Con un presupuesto anual de millones de dólares, la Oficina de Servicio Mundial cuenta con un personal remunerado, muchos de los cuales son miembros de Al-Anon. Estos miembros supervisan cada actividad, incluyendo información al público y a los profesionales, desarrollo de Literatura Aprobada por la Conferencia, archivo de materiales históricos, contacto de miembros aislados, producción de *The Forum*, servicio de apoyo a los grupos y a las reuniones electrónicas, planeamiento anual de la Conferencia de Servicio Mundial, coordinación con las Oficinas de Servicios Generales de todo el mundo y suministro de servicios de Alateen. Los voluntarios siguen ocupando un lugar vital, actuando como Custodios, miembros de comités y delegados, contestando teléfonos, armando paquetes de literatura y, en general, manteniendo en funcionamiento a Al-Anon.

A lo mejor Al-Anon no se vea igual a como era en 1951, pero su propósito no ha cambiado. Existimos para ofrecer ayuda, consuelo, fortaleza e información a aquellos cuyas vidas han sido afectadas por la enfermedad del alcoholismo de un pariente o amigo. Por mucho que crezca nuestra organización, estamos comprometidos a garantizar que toda persona que se ponga en contacto con Al-Anon reciba la misma atención personal que se recibía cuando existían sólo unos pocos Grupos de Familia. Cuando recordamos a los pioneros dedicados que tanto dieron de sí mismos, vemos hombre y mujeres como nosotros, los hombres y mujeres que creamos el futuro de Al-Anon.

SEGUNDA PARTE
EXPERIENCIAS
DE AL-ANON

Aportes de experiencia, fortaleza y esperanza

Estos aportes reflejan las experiencias combinadas de hombres y mujeres de todo el mundo, de todos los ámbitos de la vida, que encontraron ayuda y esperanza en Al-Anon. Comenzamos con la historia de una de las fundadoras de Al-Anon, Lois W.

1
La historia de Lois

Bill empezó a beber poco tiempo antes de casarnos, y aunque no me di cuenta entonces, fue alcohólico desde el principio. Después de tomar un trago, no parecía poder detenerse hasta que la borrachera le impedía levantar el vaso. Yo estaba muy preocupada, pero todavía segura de que nuestra vida juntos sería tan plena y rica que él no tendría necesidad de beber. A medida que pasaba el tiempo, el alcoholismo empeoraba.

Como no teníamos hijos, mi único propósito en la vida era ayudarlo a superar este hábito horrible. Aparte de la bebida, éramos muy felices. Nos gustaban las mismas cosas y éramos muy compañeros. Al final, cuando ya no paraba de beber, el se dio cuenta de que debía hacer algo al respecto, y juntos intentamos todo lo que se nos ocurría. Él preparó diversos planes de control. Leyó libros de psicología y religión; fue a clínicas. Durante dos veranos sucesivos, dejé mi empleo y nos escapamos tres meses al campo en busca de renovación y reconstrucción. Nada funcionó. Tuve que asumir responsabilidades familiares y adoptar todas las decisiones.

Bill ya no hacía otra cosa que beber. No quería dejar la casa por temor a que la policía lo arrestara. Vivíamos totalmente solos. Habíamos dejado a nuestros amigos, o ellos nos habían dejado, y casi no veíamos a nuestras familias. La vida entera se había reducido a una lucha feroz contra el alcohol. Era sin duda trágico ver a un hombre tan magnífico transformarse en un ser vencido y sin esperanza.

Un viejo amigo a quien considerábamos alcohólico confirmado vino a ver a Bill para contarle sobre su “liberación” del alcoholismo a través de medios espirituales. Bill, alentado por la imagen de ojos brillantes e historias llenas de esperanza de su amigo, fue al hospital a aclarar sus propias ideas. Aquí sucedió el milagro, y Bill fue otro hombre, casi de la noche a la mañana. Quedamos anonadados ante esta transformación asombrosa. Debido a la felicidad o gratitud que sentíamos, ninguno de los dos dudaba que la sobriedad continuara. (Recuerdo ahora que su sobriedad duro hasta su muerte en 1971. La sobriedad de su amigo, sin embargo, duró menos, pero estuvo sobrio varios años, antes de su muerte en 1966).

Bill pensó que el milagro que había tenido lugar en su vida y en la de su amigo, podría sucederle a otros, así que trabajó ardua e incansablemente para ayudar a alcohólicos. Teníamos la casa repleta de alcohólicos en

distintas etapas de sobriedad. Me parecía que estaba tratando de convertir en abstemios a todos los borrachos del mundo.

Con agradecimiento, fuimos a reuniones de la hermandad a la que pertenecía nuestro amigo, y Bill utilizó una media docena de sus principios espirituales en la labor relacionada con los alcohólicos. Más adelante, cuando escribió el libro de A.A., amplió el número a Doce Pasos para estar seguro de que no hubiera pretextos que pudieran usar los alcohólicos.

Después de un tiempo, comencé a preguntarme por qué no era tan feliz como debía, ya que lo único que había deseado durante toda mi vida de casada se había concretado. Entonces un domingo, Bill me preguntó si estaba lista para ir a una reunión con él. Ante mi asombro y el suyo, exploté: “¡Al diablo con tus reuniones!” y le lancé un zapato con toda la fuerza posible.

Esta manifestación sorprendente de mal genio sin motivo me hizo hacer una pausa y analizar mis actitudes. Me di cuenta de que poco a poco había llegado a revolcarme en la compasión de mí misma, que me molestaba que Bill y yo nunca pasáramos ya ningún tiempo juntos, y que yo me quedara sola cuando él se iba a buscar nuevos alcohólicos o a ocuparse de los antiguos. Me sentí excluida de un pequeño grupo muy cerrado de alcohólicos que no permitía la entrada de esposas. Mi orgullo se sintió herido por el hecho de que un amigo, otro alcohólico, hubiera hecho por Bill en poco tiempo lo que yo no había podido hacer durante todos nuestros años de matrimonio.

El propósito de mi vida de lograr la sobriedad de Bill, lo cual me hacía sentirme desesperadamente necesaria, se había esfumado. Busqué algo para llenar ese vacío. Comencé a ser honesta conmigo misma y reconocí cuánto se había desarrollado Bill espiritualmente y cuán necesaria para su sobriedad era su febril actividad con los alcohólicos. Decidí luchar por mi propio crecimiento espiritual. Utilicé los mismos principios que él para aprender a cambiar mis actitudes.

Algunos años más tarde, Bill y yo vimos que a menudo surgían tensiones como las nuestras en relaciones de familia, después de la conclusión de un periodo titilante de sobriedad. Nos sentíamos desconsolados y aturdidos al descubrir que, pese a que los alcohólicos se recuperaban mediante este nuevo y maravilloso programa, sus vidas hogareñas con frecuencia eran difíciles. Empezamos a entender que tenían que hacerse muchos ajustes y

que el compañero del alcohólico también necesitaba seguir un programa espiritual.

Pronto, surgieron pequeños grupos de familiares de alcohólicos en A.A. en todo el país. Tenían un propósito triple: crecer espiritualmente viviendo con los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos; brindar aliento y comprensión al alcohólico en el hogar, y dar la bienvenida y consuelo a los parientes de miembros nuevos o posibles de A.A.

Hoy, los grupos de Al-Anon se han difundido por todo este país, Canadá y otras muchas tierras. Muchos organismos también reconocen que el alcoholismo es un problema familiar y que la recuperación puede acelerarse mucho a través de la comprensión familiar.

A.A. y Al-Anon a menudo consideran los Doce Pasos como herramientas. Se me ocurrió un día ampliar esta idea. Hay una analogía notable entre ocuparnos de nosotros mismos y cultivar un jardín.

Nuestra herencia y el ambiente en que crecimos componen la tierra de la cual surgirán nuestros pensamientos y acciones, tanto flores como malezas. Para cultivar las flores debemos deshacernos de las malezas.

Nuestras herramientas de jardín son estos principios de A.A. y Al-Anon: conocimiento de nosotros mismos y de nuestros motivos, honestidad para encararnos a nosotros tal como somos, un deseo de ayudar a otros y un conocimiento de Dios.

Debemos seguir utilizando estos implementos eficaces para que el jardín no se vea invadido de malezas.

Los terrenos varían; los hay rocosos, arenosos o pantanosos, mientras que otros son muy fértiles; pero sea cual fuere el tipo de tierra, hay flores adecuadas para cada uno. Hasta el desierto florece.

A nuestro jardinero le puede resultar difícil eliminar las malezas porque sus herramientas se desafilan al chocar constantemente contra las piedras grandes; pero afilando la hoz de manera repetida y seleccionando con cuidado las plantas, al final se podrá tener un bello jardín rocoso.

Quizás otro jardinero, al estar seguro de la fertilidad de su terreno y al dar por hecho que tendrá un bello jardín porque la tierra es rica, no se preocupe en trabajarlo. Este jardinero se despertará un día y encontrará su jardín lleno de malezas solapadas, las malezas de la satisfacción vanidosa y la mojigatería que prosperan en terreno fértil.

De esta manera el jardín de muchos cónyuges mártires de alcohólicos, llenos de compasión por sí mismos, puede sofocarse y perder su fertilidad.

Los Grupos de Familia Al-Anon señalan la necesidad de cultivar los jardines de nuestras vidas y nos muestran cómo hacerlo por medio de la utilización de los Doce Pasos de A.A.

Mi labor con los Pasos, a lo largo de los años, es la siguiente:

PRIMER PASO

Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.

Yo me sentía tan incapacitada ante el alcoholismo de mi esposo como él, ya que no había podido de ninguna manera controlar su bebida. Mi propia vida era ciertamente ingobernable, porque se me obligaba a hacer o ser lo que no quería hacer o ser. Traté de controlar la vida de Bill, aunque ni siquiera podía tener control sobre la mía. Quise introducirme en su cerebro para apretar los tornillos de la forma correcta. Yo también era incapaz ante el alcohol. Me llevó mucho tiempo darme cuenta.

SEGUNDO PASO

Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.

Como se había distorsionado mi manera de pensar y mis nervios estaban agotados, tenía temores y actitudes que no eran cuerdos en absoluto. Al final, me di cuenta de que yo también tenía que recuperar la cordura y de que lo lograría sólo con fe en Dios, en A.A. (y más tarde en Al-Anon), en mi esposo y en mí misma.

TERCER PASO

Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según nuestro propio entendimiento de Él.

La autosuficiencia, provocada por la costumbre de ser madre, enfermera, encargada del cuidado y sostén de la familia, así como por el hecho de pensar que yo estaba en la columna de “créditos” del registro de cuentas mientras que mi esposo estaba en la de “débitos”, tuvo como resultado un sentimiento presumido de rectitud de mi parte. Al mismo tiempo, de modo ilógico, sentí que fracasaba en la tarea de mi vida de ayudar a Bill a alcanzar la sobriedad. Todo esto me impidió ver durante mucho tiempo que debía entregar mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios. Creo que el

presumir es el peor pecado. Es demasiado difícil que un rayo de luz atraviese la armadura de la mojigatería.

CUARTO PASO

Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia.

Aquí es donde, cuando traté de ser honesta, recibí un golpe enorme. Muchas de las cosas que creía hacer sin el más mínimo egoísmo eran, al averiguar su origen, puros inventos de explicaciones creíbles (explicaciones creíbles para hacer las cosas de la manera que mejor me convendría). Esta revelación revitalizó mi impulso a vivir de acuerdo con los Doce Pasos lo más plenamente que pude.

QUINTO PASO

Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.

Me di cuenta de que el hacerlo era tan necesario para mí como lo era para un alcohólico, o quizás más debido a mi actitud anterior de “mamá y niño malcriado” hacia Bill. Admitir mis faltas me ayudó a equilibrar nuestra relación, a acercarla más a la alianza ideal de un matrimonio.

Al principio me sentí muy herida porque alguien había hecho en pocos minutos lo que yo había tratado de hacer durante toda mi vida de casada. Ahora entiendo que una esposa casi nunca, o jamás, pueda realizar esta tarea. El enfermo alcohólico siente que la cuenta de su esposa ha sido anotada en la columna de créditos en el diario mayor de la vida, y cree que la de él aparece en la columna de débitos. Por lo tanto, ella de ningún modo puede comprender. Otro alcohólico, también en la columna de los débitos, se identifica de inmediato como ninguna persona que no sea alcohólico puede hacerlo.

No pude encontrar tranquilidad hasta haber reconocido este importante hecho.

SEXTO PASO

Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter

Había actitudes negativas que creía que era justificable mantener debido a lo que Bill o alguien más me había hecho. Fue sumamente difícil tratar de que Dios las eliminara. Por ejemplo, estaba la compasión por mí misma por haber perdido la compañía de Bill, ahora que la casa estaba llena de alcohólicos y no quedaba mucho tiempo para estar a solas. No me daba

cuenta de la importancia de su trabajo con otros, ni tampoco sabía sobre qué tan profunda y dedicada debe ser la entrega al programa de A.A. para hacer desaparecer la obsesión por el alcohol.

SÉPTIMO PASO

Humildemente pedimos a Dios que nos librase de nuestras culpas.

"Humildemente" era una palabra que nunca entendí bien. Me parecía servil. Hoy quiere decir verme a mí misma en relación franca con el prójimo y con Dios.

Mientras luchaba por mi propia humildad, fue inspirador ver el avance de mi esposo en la misma dirección. De una persona con complejo de inferioridad durante sus días de bebedor, al empezar en A.A., Bill dio un gran salto hacia la superioridad, pero luego se estabilizó y adquirió una verdadera humildad.

Con lentitud y dificultad, me di cuenta de que yo también había sufrido de inferioridad y superioridad; superioridad con respecto a Bill en los viejos tiempos en que el bebía y, más tarde, inferioridad cuando logró un rápido progreso en A.A.

OCTAVO PASO

Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado, y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.

Al principio no recordaba a nadie a quien hubiera perjudicado; pero cuando logré irrumpir aun un poco en mi propia arrogancia, vi resentimiento contra muchos parientes y amigos a quienes había respondido de manera cortante y airada, poniendo en peligro relaciones muy antiguas. En realidad, recuerdo un amigo a quien le lancé un libro cuando, después de un día exasperante, me fastidió. (Lanzar cosas parece haber sido mi manera favorita de desahogarme).

Intento tener al día mi lista de personas a las que he perjudicado y también intento acortarla.

NOVENO PASO

Reparamos directamente el mal causado a esas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiese infligido más daño, o perjudicado a un tercero.

Esto es tan importante para mí como para el alcohólico. Encontré que al limpiar los escombros del pasado, reparando todo el mal causado, daba un

gran paso adelante hacia la construcción de un baluarte contra posibles golpes futuros, y hacia la consecución de la serenidad y la alegría de vivir.

DÉCIMO PASO

Proseguimos con nuestro examen de conciencia, admitiendo espontáneamente nuestras faltas al momento de reconocerlas.

Es asombroso como, cada vez que hago mi propio examen, hallo nuevos inventos de explicaciones creíbles, alguna forma nueva de engañarme a mí misma. Es fácil engañarse con respecto a motivos, y admitirlo es difícil, pero muy beneficioso.

UNDÉCIMO PASO

Mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, según nuestro propio entendimiento de Él, *y le pedimos tan sólo la capacidad para reconocer Su voluntad y las fuerzas para cumplirla.*

Recién empiezo a comprender cómo orar. Regatear con Dios no es en verdad orar; aprendí que pedirle lo que quiero, aún cosas buenas, no es la forma más noble de orar. Solía pensar que sabía lo que me convenía. En consecuencia, yo, el capitán, daba instrucciones a mi subalterno, Dios, para que las cumpliera. Eso es muy distinto de orar para obtener el conocimiento de la voluntad de Dios y el poder de cumplirla.

La vida contemporánea es tan compleja que es difícil encontrar tiempo para la meditación, pero le reservo un poco de tiempo en la noche y en la mañana. Estoy tan llena de agradecimiento a Dios, que la gratitud constituye uno de los temas principales de meditación; gratitud por todo el amor y la belleza y los amigos que me rodean; gratitud aún por los días complicados del pasado que tanto me enseñaron. Así he comenzado a mejorar mi contacto consciente con Dios.

DUODÉCIMO PASO

Habiendo logrado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas, y practicar estos principios en todas nuestras acciones.

Soy una de los muchos miembros de Al-Anon cuyo despertar espiritual fue una experiencia que se desarrolló lentamente; pero todos nosotros, ya sea que nuestro despertar haya sido gradual o repentino, debemos continuar los esfuerzos hacia el crecimiento. Se avanza o se retrocede. Espero con sinceridad que haya habido un cambio para bien al pasar de mi antigua a mi nueva personalidad, y que mañana, el mes próximo, el año próximo, haya una personalidad todavía mejor.

Nada me ha impulsado más que la necesidad de transmitir el mensaje de Al-Anon a los familiares de alcohólicos que buscan una salida a su dilema. La ayuda de otros que ya han recorrido este camino intrincado fortalece a ambos viajeros, al que ayuda y al ayudado.

2
Una abuela aprende a “vivir y a dejar vivir”

No vine a Al-Anon cuando mi hijo se desmayó en la terraza en pleno invierno. Me preocupé. Lloré. Podía haber muerto de congelamiento. Traté de hacerle ver las cosas. Lo castigué; pero no intenté obtener ayuda para mí misma. Nunca se me hubiera ocurrido.

Tampoco vine a Al-Anon cuando mi hijo no pudo asistir a su ceremonia de graduación de la escuela secundaria porque estaba borracho, o cuando descubrí que se había llevado mi auto y todo el dinero de mi billetera, y desapareció por dos semanas. Inventé pretextos. Me dije a mí misma y a todos los demás: “Los muchachos son así”.

No vine a Al-Anon cuando la encantadora novia de mi hijo se me acercó llorando antes de la boda porque estaba inquieta por que mi hijo bebía (aterrada de pensar que estaba cometiendo un grave error). La consolé diciéndole que con el tiempo él dejaría de beber. Mi negación era tal que me convencí de que el matrimonio solucionaría todo. Y yo dejaría de preocuparme por él.

De igual manera, cuando mi hijo se emborrachó, se peleó con su jefe y perdió el empleo, dos días después del nacimiento de mi nieta, traté de encontrar una justificación: era la tensión. Me ofrecí a ayudarlo monetariamente hasta que encontrara otro empleo. Me dije que el hecho de ser padre lo ayudaría a madurar y que les debía a todos ellos el hacer lo posible para facilitar la transición. Un año después, todavía estaba yo pagando las cuentas.

Lo que finalmente me obligó a dejar de negar el alcoholismo de mi hijo fue observar los efectos de la enfermedad en mis nietas. Yo había sido parte de sus vidas desde su nacimiento. Le di el primer baño a una y paseé a la otra durante su primera noche para que los padres pudieran dormir. Me destrozó el corazón ver el vacío y la confusión en sus ojos en medio del caos en su casa, o escuchar a mi hijo gritarles a una edad tan tierna e inocente. Pronto sólo venía a casa esporádicamente.

Organicé visitas para ver a las niñas. Mi nuera se cerró por completo. Pocas veces las bañaba o les lavaba la ropa. A menudo tenían el pelo sucio y olían mal. Los zapatos les quedaban chicos. A veces, cuando venían a pasar la noche o un fin de semana, su maleta estaba llena de ropa

manchada. Parecían tan reservadas, tan asustadas, demasiado maduras para la edad que tenían. ¡Y eran tan pequeñas!

Muchas veces pensé en quedarme con ellas, rehusando llevárselas a su madre y, después de dejarlas, lloraba, a veces durante varios días. Lloraba por todos los niños inocentes afectados por esta enfermedad. En ciertas ocasiones hasta me dolía el corazón.

Durante un tiempo, el dolor fue tan grande que traté de permanecer alejada, pero no podía negar el impulso de rescatar a esas niñas tan dulces. Intenté también ponerme en contacto con diversos servicios sociales, pero nadie podía hacer nada. Finalmente llegué a Al-Anon. Por fortuna, encontré una reunión maravillosa donde pude aprender de otros abuelos.

Cuando mi negación comenzó a desmoronarse y descubrí que era incapaz ante todo lo relacionado con la vida de mis nietas fuera de mi hogar, me sentí abrumada por la ira y la tristeza. A diario sufrían los efectos del alcoholismo, y no había nada que yo pudiera hacer al respecto. Deseaba que la vida fuera más fácil para ellas, y me encolerizaba con Dios por permitir que crecieran con tanta negligencia.

Pero pasó el tiempo y mucha sabiduría de Al-Anon se filtró en mí. Empecé a meditar sobre la Oración de la Serenidad, lo que fue una fuente importante de consuelo. Mi Madrina me ayudó a darme cuenta de que, pese a que no podía cambiar la situación de mis nietas, podía darles amor y apoyo incondicionales cuando estaba con ellas. Esto significaba que debía dejar de pensar que sus vidas eran una tragedia y no mirarlas con compasión (o a sus padres con hostilidad). No fue tarea fácil. Fue sumamente arduo abandonar estas actitudes, porque aceptar su situación equivalía a perdonar; pero vi que mis actitudes herían más a las niñas, quienes se merecían algo mejor.

Me hería a mí misma. La culpa y la ira me corroían. Tenía problemas estomacales continuos y me sentía vacía y agotada al final del día. No me gustaba la persona en que me había convertido. No hay nada atractivo en la amargura o en la crueldad. Había llegado el momento de dejar de centrarme en los demás, de dejar de emitir juicios, de aceptar las cosas que no podía cambiar. Así que solté las riendas de ese drama y traté de vivir el presente, agradecida de poder ser una parte de sus vidas. Muchos abuelos no tienen esa suerte.

Elegí el camino seguro, mirando más allá del dolor, amándolas pese a todo, y comencé a cambiar las cosas que podía. Ahora tengo ropa y cintas para el cabello, juguetes y muñecas en mi casa. Con el consentimiento de su madre, le compro zapatos y abrigos. Las llevo a lugares interesantes y pasamos mucho tiempo al aire libre. Leemos libros y jugamos en el jardín. Cuando no estamos juntas, les escribo tarjetas.

También intento ver el lado positivo de su situación. Su madre les enseña modales. Son hermanas cariñosas que se cuidan mutuamente en todo momento. Y tienen un hogar y alimentos y juguetes y muchas cosas que otros niños nunca tendrán, incluyendo una abuela que las ama tanto.

En un momento dado, tuve que mudarme a otra pequeña ciudad, no muy lejos de mis nietas pero sí de mi grupo Al-Anon. La única reunión de Al-Anon en mi nueva ciudad no me gustaba. Ninguno de los miembros parecía aplicar los Doce Pasos, y se prestaba muy poca atención a las Doce Tradiciones. Como sabía que necesitaba una reunión habitual de Al-Anon, decidí iniciar un grupo. Con la ayuda de la Oficina de Servicio Mundial, que me brindó toda la información necesaria para comenzar una reunión, encontré una sala pequeña con un alquiler bajo en un hospital local, y esperé que se me acercaran. Sólo una o dos personas asistían a las reuniones al principio, pero luego, de repente, durante las vacaciones de invierno, la reunión se hizo bastante popular. Hasta venían miembros antiguos de ciudades vecinas que valoraban una reunión de Al-Anon en la que se hacía hincapié en los principios del programa. Pronto, comenzaron otras reuniones en la Zona, y así tuve la posibilidad de absorber la gran sabiduría de Al-Anon varias noches por semana. Y seguía mejorando.

No sé por qué le ocurren cosas terribles a la gente buena, o por qué niños inocentes deben sufrir los estragos de una enfermedad tan horrible como el alcoholismo. Es obvio que no me corresponde a mí saberlo. Al aplicar los Doce Pasos con mi Madrina y mi grupo, he tenido que resolver frustraciones al respecto. No tiene sentido culpar a Dios por lo que sucede en un mundo que no puedo entender en absoluto. Las cosas son como son. Puedo permitir que la tragedia me consuma, sufriendo rabietas y revolcándome en la compasión por mí misma, pero como es evidente que no puedo cambiar las situaciones de otras personas, tal decisión parece un derroche de preciosa fuerza vital.

La única opción que tengo es aceptar que la vida no siempre es justa o buena, ni siquiera para aquellos que más parecen merecer bondad, y decidir vivir una vida plena y rica de todas formas. Sacrificar mi serenidad no les dará ni un momento de paz a mis nietas; pero transformarme en una persona más feliz y afectuosa sí puede ayudarlas. Espero que se beneficien de un modelo relativamente saludable en sus vidas, pero aunque no sea así, debo aprovechar al máximo la vida que se me ha dado. Es un don demasiado valioso para desperdiciarlo simplemente debido a que otra gente adopta decisiones que no me gustan.

El lema "Vive y deja vivir" ha adquirido un significado más profundo para mí porque mi hijo decidió no ser parte de mi vida, y aunque me resulta difícil aceptarlo, siento que debo respetar la decisión. Mientras tanto, agradezco que se me permita ser una abuela activa en las vidas de mis dos nietas.

No sé qué les traerá el futuro a estas niñas. Sé que el programa Al-Anon me permite mantener una relación cada vez mejor con ellas. Como madre, no tuve mucho éxito. Quizás ahora tenga la oportunidad de ser una gran abuela. Con la ayuda de Dios y el programa, todo es posible.

3
Una nueva fe ayuda a una esposa a encontrar la paz

Llegué a mi matrimonio alcohólico con tres defectos de carácter firmemente arraigados. No me daba cuenta de eso en ese momento; pensaba que era casi perfecta (defecto de carácter número 1). Mis padres, en especial mi madre, siempre me habían alentado y tenían una opinión muy alta de mí. La vida era fenomenal, ¿no?

Bueno, no tanto. Al inicio, cuando volvía de la escuela bañada en lágrimas porque los otros niños se burlaban de mí, la habitual respuesta de mis padres era: "No lo hacen a propósito. Te quieren". Si decía que estaba enfadada, mi madre respondía: "No es así. Las niñas buenas como tú no se enfadan". Y si decía que no me gustaba algo o alguien, me contestaban: "Sí, te gusta". Todo esto preparó la escena para el defecto de carácter número 2 (negación). Si algo era desagradable, simplemente rehusaba reconocer su existencia y todo seguía en orden.

Así que la paz reinaba en nuestro hogar. Nunca me gritaban. En realidad, las pocas veces que me regañaban, me llevaban a la sala, que era grande, oscura y silenciosa, y mi madre me hablaba susurrando sobre la tristeza que yo les causaba a las personas que me querían. Entonces solía decirme: ¿Qué pensaría la gente si te viera actuar de esa manera?" Lo que otra gente veía y lo que otra gente pensaba era lo único que en verdad importaba. Había felicidad cuando a la gente le gustaba como nos veíamos o como hacíamos las cosas, o cuando se elogiaban nuestras decisiones. Así se afirmó bien el defecto de carácter número 3 (agradar a la gente). No me daba cuenta de que había nacido en una familia alcohólica ni de que estas características, que posteriormente identificaría como mis defectos de carácter principales, eran los efectos del alcoholismo.

En realidad, hasta que llegué a Al-Anon, negaba rotundamente que tuviera problemas. La negación hacía posible la vida. Después de una noche terrible, emocionalmente agotadora por disputas y culpas, promesas, amenazas y temor, mi esposo se iba a trabajar, besándome al salir y diciéndome: "No te preocupes. Todo está en orden". Y así era. Mientras no pensara demasiado en la situación, todo estaba en orden. La negación era la pauta de toda una vida y yo la aplicaba sin cuestionamientos.

Por eso, creía que no tenía nada de malo quedarme despierta durante las veinticuatro horas del día, esperando que mi esposo volviera a casa y sabiendo que estaría borracho. Sin embargo, llamaba todos los días a su empleo para vigilarlo. También lo rescaté de la cárcel, lo justificaba ante los vecinos y revisaba su camión cada vez que tenía la oportunidad para ver si había estado bebiendo. ¡Por supuesto que había estado bebiendo! Mis búsquedas con frecuencia revelaban pruebas de su infidelidad y, aunque lo consideré humillante, no hice nada al respecto. La verdad es que le pedía a mi madre que le pagara las deudas. Vociferaba y me enfurecía con todos aquellos con quienes me ponía en contacto: cobradores de cuentas, empleados de banco, empleados de compañías de servicios públicos, niñas guías que venden galletitas, niñeras, policías, y con cualquiera que no se compadeciera de mí y de mi dura vida; pero el problema no era mío.

Finalmente, la situación llegó a los extremos. Nos cortaron los servicios públicos, mi esposo chocó el camión y mi madre me ordenaba qué hacer y cuándo hacerlo. Vivía en un estado de temor y rabia constantes y pensaba en ponerle fin a alguna de las vidas, pero no estaba segura de si sería la mía o la de él. Un día, mi madre le reprochó la bebida a mi esposo, y se desplomó el cielo. ¿Cómo se *atrevía* a decir que él tenía problemas de alcoholismo? Pero algo me alertó cuando lo oí decir que bebería si quisiera y nadie se lo podía impedir.

Su alcoholismo avanzó, y mi mundo pequeño y "perfecto" se derrumbó. Todos lo sabían. Ya no podía simular que todo estaba en orden. Mi madre, esposa de un alcohólico durante mucho tiempo, sugirió que hiciera el intento con Al-Anon. Aunque se lo habían sugerido a ella muchas veces, nunca había asistido a una reunión, pero pensaba que podría hacerme bien a mí. Vencer mi orgullo y aceptar ese consejo fue la mejor decisión de mi vida.

Cuando vine a Al-Anon por primera vez, me preguntaron qué era lo que más quería. Sin titubear respondí: "Paz". Quería deshacerme de los residuos inquietantes del hogar alcohólico de mi niñez y de la existencia caótica que conocíamos mi esposo y yo. Me había enfermado físicamente y estaba emocionalmente perturbada, y ya no podía aguantar más. Debía obtener serenidad en mi vida.

De inmediato participé en el servicio, pese a que no me daba cuenta entonces. Cuando comencé a asistir a las reuniones, conocí a algunos

“veteranos” que solían darme una cafetera para que la lavara. Lo hacia. Llegue a ser una experta en eso. Lavaba esa cafetera semana tras semana, mes tras mes. Después de un tiempo, vi que algunas personas del grupo no ayudaban y me sentí algo resentida. Compartí estos sentimientos con un amigo de Al-Anon quien me preguntó si me encontraba mejor. “Por supuesto”, respondí, “mucho mejor”. Me preguntó si estaba más contenta. Claro que lo estaba. “Entonces”, dijo, “¿Por qué no sigues lavando esa cafetera?” Después de esto me hice cargo de cualquier oportunidad de servicio que se nos presentara, lo cual hacía con una sensación de gratitud.

Todavía quería complacer a otra gente, así que cuando me preguntaban si creía o no en un Poder superior a mí misma, mentía y decía que sí. Mi alma anhelaba la calma de la espiritualidad, pero no tenía idea dónde encontrarla. Compré toda la literatura de Al-Anon. Me concentré en los Pasos Segundo y Tercero. Hablé con innumerables miembros. Quería lo que ellos parecían tener, pero no podía convencerme de creer en el Dios de mi niñez.

Había asistido a la iglesia con regularidad y participado en toda actividad auxiliar, pero nunca sentí la presencia de Dios. No obstante, sentía mucho temor y mucha culpa. Había hecho cosas en la vida de las que no me enorgullecía, y pensaba que si entregaba mi voluntad y mi vida al cuidado de un Ser al que percibía como enojado y vengativo, me fulminaría en el acto.

Un maravilloso amigo de Al-Anon me sugirió que hiciera una lista de las cualidades que quería en un Poder Superior. Así que escribí: amoroso y bondadoso, clemente, comprensivo, paternal, omnipotente, con sentido del humor e indulgente. (Indulgente era importante porque sabía que había hecho muchas cosas que ni yo podía perdonarme, por eso tenía que ser muy indulgente). Cuando le mostré la lista a mi amigo, me dijo: “Ahí tienes a tu Poder Superior”.

Exclamé: “¡Es demasiado simple!” Pero este es un programa simple. Sólo trataba de convencerme de que Dios estaba presente para mejorarme y no para perjudicarme. No me esperaba a la vuelta de la esquina para apresarme – podía haberlo hecho muchas veces en el pasado pero no lo hizo. La meditación me ayudó enormemente. Poco a poco empecé a confiar.

Después de años de búsqueda, me sentía cómoda con un Dios que era una dimensión superior de mí misma. Siempre me acompaña, sólo tengo que pedirle ayuda para recibirla. Hoy, esto parece tan simple que me pregunto

cómo puede haberme eludido durante tanto tiempo. Una vez que encontré a Dios, me di cuenta de que había estado a mi lado en todo momento.

Allí de seguro estaba cuando tuve que visitar a mi esposo enfermo de intoxicación alcohólica en un hotel lejos de casa. Todos los vuelos estaban totalmente llenos. Fui al aeropuerto de todas formas y, por milagro, apareció un asiento, aunque se me dijo que tendría que bajarme en la primera parada. Cuando llegamos a la misma, un joven, de manera inesperada, ofreció dejarme su asiento, y así permanecí en el avión.

En la segunda parada, el auxiliar anunció que el vuelo estaba sobrevendido y que algunos pasajeros tendrían que bajarse. Me encogí en el asiento y retuve la respiración. El auxiliar mencionó los nombres de tres personas con reservaciones confirmadas, dos sentadas a mi derecha y la tercera a mi izquierda, del otro lado del pasillo. Una vez más, pude continuar.

Cuando llegué, mi esposo estaba en el umbral de la muerte. Sin saber qué hacer en una ciudad desconocida, llamé a A.A. Alguien vino en pocos minutos y nos llevó volando a un hospital donde le salvaron la vida. De esta manera, comenzó, aunque a veces angustiosa, una larga vida juntos con la ayuda de nuestros respectivos programas: Al-Anon y A.A. Al recordarlo, veo en mi vida una abundancia de milagros. Simplemente, no siempre he reconocido cómo es la gracia de Dios.

Al final aprendí que, sin bien Dios me observa y me brinda guía, orientación e inspiración, Él no hace por mí lo que yo puedo y debo hacer por mí misma. Se espera que cumpla un papel enérgico en la vida, y aquí es donde entra el programa de Al-Anon.

Llevo a cabo una exploración espiritual con los Doce Pasos. Las cualidades que desarrollo mediante los Pasos, como la humildad, la aceptación y la disciplina conmigo misma, me conducen a decisiones apropiadas en la vida y me permiten sentirme bien con mi persona. Las Doce Tradiciones me dan un sentimiento de juego limpio, la alegría de la participación y el consuelo de ser parte de algo. Me permiten sentirme bien conmigo misma y con los demás. El simple acto de compartir conmigo, de entregarme al programa de Al-Anon, me recompensa con un sentimiento de mérito y con el conocimiento de que soy parte de un todo mayor.

La combinación de estos aspectos de nuestro programa hoy me mantiene en lo que podría haber sido, de otra manera, un periodo oscuro de mi vida.

Hace varios años, los efectos latentes de la polio de mi juventud empezaron a causar estragos en mi cuerpo. Al principio, observé que me cansaba con facilidad y que las tareas diarias eran más difíciles que antes. Al poco tiempo ya no pude seguir ejerciendo mi profesión. De repente, no podía trabajar en mi hermoso jardín, y las tareas domésticas me resultaban demasiado pesadas. Más tarde, después de años de clases de alta cocina y de excelencia culinaria, no podía entrar a la cocina. Finalmente una crisis médica me dejó paralizada.

Hoy uso una silla de ruedas. Alguien me baña y me viste. Otra persona limpia la casa. Alguien más nos hace la comida, nos lava la ropa, nos prepara los cheques mensuales. Tuve que renunciar a mi empleo en una organización para la polio que había fundado. No puedo hacer nada de lo que antes ocupaba mi vida y me daba satisfacciones. Gracias a Dios, aprendí en Al-Anon que quien soy es mucho más que lo que hago. El ser yo misma ya no depende de elaborar arreglos florales espectaculares, ni de tener la casa más limpia del vecindario, ni de preparar creaciones gastronómicas tentadoras. Observo dentro de mí y allí estoy.

Por supuesto, hay días en que me siento deprimida, como ocurre con cualquier otra persona. Son momentos en que tomo la literatura de Al-Anon, llamo por teléfono a mi Madrina, o llamo a un recién llegado, o a alguien que haya estado ausente en reuniones, para decirle sólo que espero que esté bien y que pienso en él o en ella. Cultivo contactos personales al contestar la línea de emergencia de Al-Anon y al coordinar entrevistas con aquellos a quienes apadrino. Acepto cualquier trabajo pequeño que pueda hacer por mi grupo. Por eso, aunque estoy más limitada que antes, puedo todavía participar en la hermandad Al-Anon.

También puedo mantener una relación sana con mi cónyuge. Ahora que reconozco las relaciones en un hogar alcohólico, es más fácil. Antes de venir a Al-Anon, quería saber *por qué* bebía tanto mi esposo. Las lecciones de mi niñez –que me decían que yo era incompetente– me hacían pensar en si yo era responsable; pero en Al-Anon aprendí que él bebía porque era alcohólico.

Esto nunca se me había ocurrido. Era extraño que después de crecer rodeada de bebedores con sus caprichosos arranques de mal humor y después de toda la furia y el caos en nuestro matrimonio, nunca había pensado que el alcohol pudiera ser el problema. Cuando era niña, miraba

por la ventana de la sala y veía al vecino desmayado, completamente borracho, en medio de la calle. Había oído rumores de que era alcohólico. Y fue esta imagen la que logró que yo comprendiera la palabra. Para mí, el alcoholismo ocurría siempre del otro lado de la ventana.

En un instante de lucidez comprendí. El alcoholismo no es simplemente beber mucho y caer borracho en la calle. Lo pueden conformar los arranques de ira, los intentos de intimidación y control, malhumor inexplicable y retraimiento. Puede manifestarse al volver al hogar a horas inexplicables, al actuar de modo irresponsable y al nunca decir “Te quiero”. A través de Al-Anon, identifiqué la enfermedad y sus síntomas. Ahora tengo una idea mejor de cómo encararla.

Estos son días maravillosos para mi esposo y para mí. Con frecuencia pasamos horas hablando sobre nuestros programas. A veces me lee un Paso o una Tradición de su literatura A.A. y yo le leo el mismo Paso o Tradición de mi literatura Al-Anon, y luego lo debatimos. Compartimos nuestras ideas sobre un principio o alguna cuestión. A veces oramos juntos. Después de tantos años de separación por el alcoholismo, nuestros programas nos acercan y nos suministran elementos comunes. Estos son los momentos que estimo.

Con la ayuda de un Dios amoroso expresada a través del programa de Al-Anon, al fin encontré la paz que he anhelado toda la vida.

4
Un empleador supera las pautas de un hogar alcohólico

El aislamiento fue la característica de mi niñez en una familia alcohólica. Cuando era niño, era muy estudioso y participaba mucho en la vida de la escuela. Me mantenía bastante ocupado, pero no permitía que nadie se me acercara. Nunca traje a nadie a casa. No sabía demasiado sobre lo que sucedía en mi familia, y no quería saber. Y en realidad no quería que nadie más formulara preguntas.

Mi papá inició un tratamiento para el alcoholismo cuando yo tenía once años, y de nuevo cuando tenía doce; en ese entonces quedé totalmente conmocionado. Más adelante, cuando trató de explicarme su problema de alcoholismo, no quise escucharlo; pero cuando me convertí en un joven adulto y quise participar más en la vida familiar, tuve que encarar una realidad cruel. Primero, a mi papá lo operaron de un tumor en la espalda que resultó ser canceroso. Luego, mi mamá lo dejó a mi cuidado y se fue de vacaciones; mi papá se emborrachó.

Me di cuenta de que podía afrontar el alcoholismo de mi papá, pero no pude encarar la furia inesperada de mi mamá cuando regresó de sus vacaciones y se enteró de lo que había pasado. A menudo he escuchado en Al-Anon que la locura del no bebedor puede ser más evidente que la del bebedor, y eso era lo que en realidad sucedía en mi hogar. Comencé a ver lo irracional que era el comportamiento de mi mamá y cómo pasaba sus días furiosa o aterrada por lo que pudiera hacer el alcohólico.

El dolor de lidiar con el alcoholismo y sus efectos me agobió, y me aislé otra vez. Parecía mucho más simple estar solo, pero, sin saberlo, seguía cargando con el peso de la enfermedad familiar por dondequiera que iba. Estaba solo, no porque me gustara la soledad, sino porque me sentía demasiado temeroso del dolor que podía ocasionarme la relación con otras personas para arriesgarme a acercarme a alguien o a permitir que alguien se acercara a mí. El temor dominaba mi vida. La negación ofuscaba mis sentidos. Dejaba pasar por alto la realidad porque dolía pensar en ella. Cuando surgían pensamientos penosos, tal como ocurría inevitablemente, los hacía a un lado rápida y ansiosamente. Era como si los pensamientos fueran mis enemigos y, al acercarse, yo me diera vuelta y huyera con la mayor rapidez posible. En vez de utilizar mi energía en vivir mi vida, me

concentraba casi exclusivamente en evitar el dolor, reprimiendo sentimientos perturbados y manteniéndome lo más callado posible.

Mi papá empeoró y murió cuando yo no había cumplido todavía los veintiún años. Me aislé aún más. En el momento en que mi mamá me reveló que mi papá había sido no sólo alcohólico sino que también adicto, llegué al momento culminante de mi devastación, el que todavía siento hoy, más de veinte años después. Me sentí completamente solo. Ya no podía contener mis emociones. Mi dolor era agobiante. Mi rabia no tenía límites.

La muerte de mi papá provocó una crisis en la inmadurez emocional que sufría como resultado de haber crecido con el alcoholismo. Mediante varios milagros, pude sobrevivir este difícil periodo, con una sobredosis de drogas, un par de feroces peleas, una nariz rota, tres costillas fracturadas, un arresto por un delito menor y dos choques potencialmente mortales. Si en algún momento me sintiera tentado a pensar que nosotros, los afectados por el alcoholismo ajeno, tenemos una enfermedad menos seria que la del alcohólico, sólo tengo que recordar esos días en que mi propia vida estuvo en peligro.

Poco a poco, empecé a entender que sufría demasiado dolor y traté de conseguir ayuda. Probé algunas soluciones fáciles que me proporcionaron algunos beneficios; pero afrontar mi familia era sumamente doloroso y frustrante, y continué sintiéndome extraño en todas partes. A nivel superficial, parecía estar bien; pero nunca dejé que nadie se me acercara lo suficiente tal como para darse cuenta de mis problemas íntimos.

Años después llegué a Al-Anon, y mi presencia allí no parecía tener nada que ver con mi papá. Vine a Al-Anon porque no podía controlar a la gente que trabajaba para mí. Hacía poco tiempo me habían nombrado gerente, cuando estalló una crisis en la oficina que desembocó en una furiosa pelea a gritos entre mis empleados. Consideré que, como jefe, era responsable de corregir el comportamiento de todos, de sosegar los sentimientos y de restaurar la paz. Al no poder hacerlo, me sentí frustrado e inútil. Sentí el fracaso como algo personal. Ese antiguo sentimiento familiar de aislamiento y desesperación me atrapó de nuevo. A lo largo de los años, mucha gente me había sugerido que asistiera a Al-Anon, y eso me impulsó a hacerlo así.

Al final de mi primera reunión de Al-Anon, presentí que el programa podría suministrarme el marco para una vida satisfactoria. Aunque mi papá

había muerto hacía muchos años, lo que descubrí al seguir asistiendo a las reuniones fue que los efectos de su alcoholismo aún ejercían influencia sobre todos los aspectos de mi vida. Mis soluciones rápidas habían erradicado las pequeñas hogueras que ardían en los extremos de mi vida, pero no habían logrado apagar el incendio principal producido por esta enfermedad.

Con la ayuda de muchos miembros y reuniones de Al-Anon, comencé a ver que tenía un problema; y que muchos otros también lo tenían. Pese a que no convivía con un alcohólico, el alcoholismo todavía causaba estragos descontrolados en mi vida. No tenía idea de cómo establecer relaciones personales o profesionales. Nunca había superado las actitudes adoptadas cuando niño. Y cualquier disgusto potencial me mandaba gateando a buscar una salida rápida sin importar lo costoso que fuera. El temor seguía dominándome. Empecé a hablar sobre estos problemas en las reuniones y, como resultado de ello, tomé más conciencia sobre la forma en que el alcoholismo me afectaba, para que no me tomara por sorpresa con tanta frecuencia. Aún sentía renuencia a comentar ciertas cuestiones delicadas de mi vida, y seguía aislado parte del tiempo; pero, por lo menos, comencé a sentir la presencia de un Poder Superior hasta cuando estaba solo.

El programa me ayudó a centrarme en mí mismo en lugar de otra gente. Aprendí a preguntarme si era o no responsable de alguna manera de situaciones que provocaban desacuerdos en el trabajo. Estudié los requisitos escritos de mi puesto y los objetivos de la organización, lo que me ayudó a separar los momentos en que me entrometía de aquellos en que tenía la obligación de intervenir. Para cambiar, traté de dejar de hacerme cargo de todo. Pedí ayuda al Dios de mi entendimiento, y empecé a ver maneras creativas de resolver los problemas de la oficina. Pedí sugerencias a otras personas. Hablé sobre mis sentimientos y mi confusión.

Comencé a darme cuenta de que mi propio comportamiento era parte de nuestros problemas comunes. Me imaginé lo que sería para mis empleados verme fruncir el seño en señal de desaprobación todos los días y escuchar la impaciencia, la frustración y la ansiedad en mi voz. Razoné sobre lo frecuente que los criticaba y sobre las pocas ocasiones en que los elogiaba. Entonces pensé en lo distinto que sería trabajar para mí si fuera alegre, jovial, agradable y apacible.

Con el aliento de mis amigos de Al-Anon y la lucidez que estaba descubriendo como resultado de aplicar los Pasos, empecé a poner estos pensamientos en acción. Aprendí a ver las cosas positivas que hacían mis empleados. Traté de cultivar el sentido del humor, aún en medio de acaloradas disputas. Agradecía a Dios cada vez que podía introducir pequeños cambios como estos.

También dejé de asumir los problemas ajenos. El hecho de que alguien estuviera disgustado no quería decir que yo tuviera que dejar todo para intentar una "solución". Me preguntaba si mi intervención era apropiada, y si no lo era, me alejaba. Trataba de recordar que mis empleados tenían el derecho de percibir sus sentimientos, aunque eso me incomodara.

Aprendí a escuchar a gente irritada como si estuviera en una reunión de Al-Anon, aunque la ira estuviera dirigida hacia mí. En otras palabras, escuchaba sin interrumpir, no lo tomaba de forma personal y dejé de reaccionar. Al escuchar con respeto, sin hacer un sólo comentario, los dejaba descargar su ira inofensivamente. Me asombraba al ver que entre más escuchaba, más suaves eran sus voces, hasta que al final, y quietamente, me preguntaban qué pensaba. Era como si hubiera pasado una tormenta eléctrica seguida de una gran calma, y hasta de un rayo de sol.

Mis empleados se sorprendían cuando rehusaba enfadarme. Veían una diferencia en mis actitudes y me lo decían.

El trabajo no era el único aspecto de mi vida que requería atención. Me di cuenta de que, a excepción de mi novia, no tenía amigos verdaderos, y que fuera de mi trabajo y reuniones, no tenía casi actividades sociales con otra gente. Decidí hacer algo para superar mi aislamiento social, y comencé un curso de artes marciales. Dos semanas después, fui a mi primer torneo. Gané una medalla al espíritu – que consideré como una medalla espiritual. Me enorgullecí de haber iniciado una actividad con otra gente y de haberme atrevido a participar con plenitud.

Estas pequeñas victorias merecen celebrarse; no obstante, los cambios reales llevan tiempo. Ha pasado tanto tiempo desde entonces, que no me di cuenta del progreso logrado hasta no hace mucho, cuando me uní a un grupo de hombres para una velada de diversión con matices cómicos en los estereotipos. Comimos papas fritas con salsa, y algunos se bebieron una cerveza, mientras mirábamos en una enorme televisión una serie de peleas de boxeo. Mientras se hacían comentarios sobre la acción, aquellos que se

dedicaban en verdad al espíritu de la velada, apostaban a la pelea principal. Cuando se terminó, pagamos las cuentas, realizamos un breve análisis final, y luego nos fuimos a nuestros respectivos hogares.

En el camino a casa, me di cuenta de que experimentaba una cierta recuperación en mi vida. En lugar de irme con un sentimiento firme de aislamiento, de exclusión y de decepción que me recordara tantos eventos sociales de mi niñez, me iba con una ligera sensación de haberme divertido; quizás hasta algo de satisfacción. Gracias a mi experiencia en Al-Anon, había podido evitar expectativas poco realistas de esa velada, y me divertí y me sentí parte de la misma, aunque no bebí ni hice apuestas.

Pasó mucho tiempo antes de estar preparado para examinar minuciosamente mi niñez, algo que había evitado a lo largo de toda mi vida. Aún después de años de recuperación, no puedo describir lo penosísimo de la experiencia de observar esa época con los ojos bien abiertos. Tuve que hacerlo poco a poco, porque el impulso de huir era casi aplastante. Mi Poder Superior me presentaba los recuerdos en dosis medidas; por eso, pese al dolor, nunca tuve que encarar en verdad más de lo que podía tolerar. Recordé escenas de humillación en público en las que mi padre borracho gritaba obscenidades y me insultaba frente a mis compañeros de escuela. Recordé comidas que terminaban en el piso porque no estaban preparadas al gusto de mi papá. Recuerdo un día en que una gata del vecindario tuvo gatitos, y mi padre los arrojó al fuego que había hecho para quemar las hojas caídas de los árboles. Recuerdo las amenazas a mi propia vida. Más que todo, recuerdo lo seguro que me sentía de que todo era culpa mía. No era de extrañar que me sintiera confundido sobre mi responsabilidad en las relaciones. No era de extrañar que no quisiera acercarme. No era de extrañar que hubiera pasado la vida tratando de evitar el dolor de dichos recuerdos; pero, en realidad, no podía liberarme de su dominación hasta que no los hubiera afrontado sin huir. Sólo entonces podría aprovechar todas las lecciones valiosas aprendidas en Al-Anon, tal como el hecho de que yo no causé el alcoholismo, no lo puedo controlar y no lo puedo curar. Me ha afectado una terrible enfermedad; pero debido a mi recuperación en Al-Anon, ya no le permito que gobierne mi vida. Me estoy liberando.

Una vez oí a un miembro de Al-Anon decir que “la voluntad de Dios nunca me llevará a donde la gracia de Dios no pueda protegerme”. Creo que Dios me ama en todo momento. Puedo ahora estar solo sin sentir soledad, y

puedo ahora pasar un rato con extraños, conocidos, empleados y amigos sin sentir temor de esos contactos, o decepción si resulta que no conocen todos los secretos del universo. A través de la simple experiencia de sentarme y compartir con miembros de Al-Anon, he llegado a darme cuenta de que dispongo de un lugar al que pertenezco. Pienso que puedo llevarle esta experiencia de comunidad al mundo, poco a poco, y que, al hacerlo, desaparece mi sensación de aislamiento de Dios y de la humanidad.

5

Un miembro de doble afiliación encara el alcoholismo de su madre

El primer día que entré a Al-Anon, me sentí en el campo del enemigo. En mi opinión, yo no era en absoluto como esa gente. En primer lugar, no estaba, ni había estado nunca casado con una alcohólica, ni tampoco crecí rodeado de alcohólicos. Durante más de 55 años, no tuve motivos para sospechar que tenía parientes alcohólicos; pero después de la muerte de mi papá, mi mamá se derrumbó y se "dio a la bebida".

Sé que queda bien decir que, al recordar, eran visibles todos los indicios de algún tipo de predisposición al alcohol, y que yo simplemente no los vi; pero no creo que haya sido así en mi caso. Mi madre bebía un vaso de vino de vez en cuando sin efectos negativos aparentes. No se veía obligada a beber un trago tras otro, ni demostraba tampoco un cambio en su comportamiento o personalidad. No puedo precisar ningún maltrato o negligencia en mi pasado, ni serias distorsiones de la realidad. Mi mamá era una mujer afable y cariñosa y, aunque tenía sus faltas y malos hábitos como todos, no creo que estuviera más enferma que cualquier otra persona. Ella y papá gozaron de un matrimonio íntimo y afectuoso durante sesenta y un años, y yo tengo el máximo respeto por ese logro.

El otro motivo de sentirme desubicado en la primera reunión de Al-Anon es que, aparte de mi mamá, soy el alcohólico de la familia. He estado sobrio por treinta años; pero hace algunos años, me di cuenta de que necesitaba algo además de A.A. para continuar estando sobrio. Tuve la suerte de encontrar exactamente lo que necesitaba en Al-Anon, pese a que me llevó un tiempo comprenderlo. Al principio, cada vez que un miembro de Al-Anon se refería al alcohólico de su vida, pensaba que estaban hablando de mí. Si no hubiera estado desgarrado de preocupación por mi mamá, me habría ido para no volver nunca; pero no sabía a dónde dirigirme, y mi Padrino de A.A. me sugirió que probara con Al-Anon. Al final superé el sentimiento de que era mi enemigo. Como me recibieron con calidez y me trataron con respeto, se hizo evidente que mis propias actitudes causaban mi malestar.

De hecho, al asistir a Al-Anon aprendí que mis pensamientos y actitudes eran la causa principal de los problemas con mi mamá. Por ejemplo, mi culpa y mi temor constantes por su bienestar. No dormía en la noche temiendo que ella se desmayara debido a la intoxicación alcohólica y se

rompiera la cadera, o se golpeara la cabeza en una mesa y quedara inconsciente, o algo peor. Si dormía bien una noche, me despertaba con un gran sentimiento de culpa, como si al abandonar la vigilia de la preocupación y poder cerrar los ojos un poco, no la estuviera protegiendo. De alguna manera había decidido que la preocupación era útil, y que si le ponía fin, algo horrible sucedería. Por supuesto, era una idea absurda, pero es sabido que el alcoholismo no se caracteriza por fomentar el pensamiento racional. Tomé conciencia de estos sentimientos por primera vez al meditar sobre el Primer Paso, "Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol y que nuestra vida se había vuelto ingobernable". Si bien había aplicado los Pasos de A.A. con mucha dedicación, tuve que empezar desde el principio al aplicar los mismos Pasos a los efectos del alcoholismo ajeno en mi vida. Después de trece años de sobriedad, de trece años de experiencia con el Duodécimo Paso, tuve que empezar todo de nuevo. Era un principiante completo. La sola idea de que quizás fuera incapaz de ayudar a mi mamá a que dejara de beber, me aterrorizaba. Si yo no la cuidaba, ¿quién lo haría? La respuesta me apareció al continuar con los Pasos. Sólo un Poder superior a mí mismo, mayor que el alcoholismo, podría servir de ayuda. Si era sincero conmigo mismo, tenía que admitir que el temor y la culpa me dañaban – y no la ayudaban en nada a ella. Mi Padrino de Al-Anon me garantizó que era natural tener miedo de los efectos de una enfermedad alarmante y poderosa en un ser querido. Luego señaló que yo había permitido que el temor se apoderara completamente de mi vida.

Al final aprendí que tenía opciones respecto a mis pensamientos y actitudes, y esas opciones determinaban en gran medida la calidad de vida que llevaría. Mi Padrino dijo que si bien yo estaba propenso a sentir temor o culpa de vez en cuando, no debía pasar el día entero analizando minuciosamente y repitiendo todos los motivos posibles de dichos sentimientos. Recalcó que era importante reconocer mis sentimientos en lugar de negarlos, pero que luego debería decidir la forma en que desearía gastar mi energía.

En todo lo que decido pensar es la lección que intento aprender. Si decido inquietarme por los posibles peligros a los que puede estar sometido un alcohólico, entonces me doy una lección sobre el miedo y practico mirando un mundo caótico y peligroso del cual me siento un poco responsable y del

cual siento la obligación de defenderme a mí mismo y a los demás – pero sin tener éxito. Si decido, en lugar de eso, concentrarme en la Oración de la Serenidad o en un lema de Al-Anon como “Suelta las riendas y entrégaselas a Dios”, aprendo que estoy en manos de un Dios amoroso que sabe mucho más que yo lo que es mejor para todos. Así, al adoptar decisiones sobre mis pensamientos, tomo decisiones sobre mis actitudes. Y cuando mis actitudes son positivas, el mundo parece más radiante, aunque no cambie la situación.

Aprendí todo esto, pero todavía me resulta difícil ponerlo en práctica en mi vida. Estaba tan obsesionado con la enfermedad de mi mamá que no recordaba que tenía opciones, hasta que casi enloquezco de preocupación. Mi Padrino me aseguró que Dios me ayudaría a recordar si le pedía ayuda. Mientras tanto, mi Padrino me ayudaba a tomar conciencia de lo que podía hacer cuando el temor y la culpa irrumpían en mi cabeza. Cuando estos pensamientos aparecieron por primera vez e intentaron seducirme, como un delicioso postre de chocolate invitándome al pecado, aproveché la oportunidad. Ese era el momento de decir “no”. Así como probar un plato tentador hace más difícil resistirlo, me di cuenta de que probar la locura que acompaña al alcoholismo ajeno es una tentación igual. La mejor manera de mantener la cordura es evitar esa primera tentación. Mi padrino sugirió que cuando percibiera uno de estos pensamientos, lo podía interrumpir al poner en la mente una enorme señal de “Alto”. Luego, antes de que el pensamiento pudiera regresar y arraigarse, podría reemplazarlo con una opción más saludable. Por eso son tan útiles los lemas. Los encontraba fáciles de recordar y constructivos cuando pensaba en ellos. Pondría fin a los pensamientos obsesivos, los reemplazaría por un lema de Al-Anon y me sentiría aliviado. Aunque tuve una serie de retrocesos, mis pensamientos obsesivos disminuyeron y comencé a recuperar la cordura.

Finalmente me di cuenta de que no era responsable del alcoholismo de mi mamá o de sus consecuencias. Era responsable de mí mismo; de comportarme con cariño hacia mí mismo, y de considerar mi propio bienestar como máxima prioridad. También era responsable de comportarme de manera tal que brindara apoyo y amor a mi mamá, pese a su enfermedad. Descubrí que mucho de lo que ocurría a mi alrededor estaba fuera de mi control. Por eso, con el tiempo. Dejé de dedicar mi tiempo a intentar controlarlo todo.

Hoy, considero que Al-Anon es fundamental para mi bienestar. Recibo ahora el abrazo afectuoso de esta hermandad donde me tratan con igualdad, y he sanado. Estoy eternamente agradecido.

6
Una hermana aprende a ocuparse de sí misma

A diferencia de casi toda la gente que he encontrado en Al-Anon, el alcohólico de mi vida no es padre ni cónyuge. Soy la mayor de siete hijos, y llegué a Al-Anon para encarar el alcoholismo de un hermano más joven. Soy ocho años mayor que mi hermano, quien fue el mimado durante mucho tiempo. Luego, de modo inesperado, mi mamá tuvo otro niño. Creo que mi hermano nunca se recuperó de ese cambio. Le daban berrinches, exigía comidas especiales, tratos especiales y atención constante. Se transformó en un chiste familiar: mi hermano no era el menor, pero siempre sería el mimado. Mis padres parecían no tener tiempo para él después del nacimiento del bebé, así que yo me ocupé de su cuidado.

Sospecho que esta atención llenó una enorme necesidad de amor y aceptación en una época en que me sentía sin afecto. Estaba angustiada por la adolescencia, sufriendo los efectos de hormonas incontenibles y un deseo desesperado de ubicarme. Y trataba de pasar por alto lo que se tornaba clarísimo: no era como las otras niñas. Simulaba interés en los chicos, pero eran las chicas, en especial las mujeres mayores: maestras, monjas, consejeras de las colonias de vacaciones, las que me atraían. Me llevó muchos años reconocer que era lesbiana y pasaron muchos más antes de sentir otra cosa que no fuera vergüenza por ser así.

Por eso utilicé toda oportunidad para gastar mis energías en otras cosas, y mi hermano que lo necesitaba llenó ese espacio. Se transformó en el centro de mi mundo. Si tenía un partido de béisbol, yo estaba en las tribunas. Lo llevaba a los ensayos de obras de teatro escolares y le compré su primera guitarra. Si me invitaban a una fiesta el mismo día en que él tenía un evento deportivo, siempre iba al evento. Más adelante, cuando comenzó a componer canciones, fui su admiradora más fiel. No me preocupaba en absoluto que bebiera. ¿Acaso no beben todos los jóvenes? ¿En especial, los artistas?

A medida que la banda de mi hermano empezó a adquirir un cierto renombre, se intensificó la bebida. No quería empañar su entusiasmo o estropear su éxito con mis sermones, por lo que sufría en silencio, preocupándome obsesivamente de su problema con la bebida, sus desvaríos, su salud. No había límites para mí en lo que se refería a mi hermano.

Siempre había sido mi responsabilidad. Como consecuencia, me sentía responsable de su alcoholismo. Pasaba casi todo mi tiempo pensando en qué hacer para que dejara de beber.

La banda se hizo bastante famosa e inició una gira internacional. Cuando volvió, mi hermano tuvo que ser hospitalizado, agotado, adicto a las drogas y al alcohol. El médico quería enviarlo a un hospital mental, pero otro miembro de la familia se encargó de él. Nos turnábamos en calidad de guardaespaldas. Todos nos vimos envueltos en su enfermedad. Más tarde, durante su guardia, otro hermano tomó una sobredosis de una droga y también fue hospitalizado. ¿Quién dice que no es una enfermedad familiar?

Estaba perdiendo mi cordura debido a las preocupaciones y derrochando mi tiempo en intentar hacer todo lo necesario para que mi hermano se sintiera tranquilo y pudiera recuperarse. Muy oportunamente, un amigo me llevó a Al-Anon. Empecé a entender que no había nada que yo pudiera hacer para resolver los problemas de mi hermano o para curar su enfermedad, y que aunque siguiera queriéndolo impetuosamente, debía dejar de protegerlo de las consecuencias de sus actos. La gente en Al-Anon decía que así como el alcohólico envuelve una botella con sus manos, aquellos que amamos a un alcohólico debemos envolverlo en nuestros brazos. Tenía que aprender a “Soltar las riendas y entregárselas a Dios”.

Estas ideas me eran ajenas por completo, pero mi cordura se tambaleaba al borde del abismo, y tenía que elegir hacia dónde caer. Elegí la recuperación.

Uno de los obstáculos que encontré en seguida fue la ansiedad de solucionar todos los problemas de inmediato. Leí *Un día a la vez en Al-Anon*, *Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Al-Anon*, *…En todas nuestras acciones*, *As we Understood*… y una media docena de revistas *The Forum*, en los primeros cuatro o cinco días. La frase “aplicar los Pasos” me venía a la mente, así que me zambullí. En realidad, me zambullí directamente en los Pasos Octavo y Noveno y empecé a llamar a familiares para disculparme por haberlos criticado o tratado mal en ciertos momentos. Y siguiendo la sugerencia de Al-Anon, conseguí una Madrina de inmediato.

Mi Madrina parecía ser una mujer muy afable, calmada e inteligente. Le conté sobre el material que estaba leyendo y lo que estaba haciendo para resolver mis problemas. Luego le dije que quería que me ayudara a acelerar el proceso. Se rió entre dientes y dijo que creía de todo corazón en los lemas de Al-Anon “Hazlo con calma” y “Un día a la vez”. Pensé que había

elegido la persona equivocada, pero me caía bien, así que continué la relación.

Al asistir a una reunión distinta de Al-Anon, se anunció que había padrinos temporarios disponibles, por lo que también me hice de uno. Me decepcionó porque me dijo casi las mismas cosas. No presté mayor atención a sus sabias palabras.

Casi dejo de ir a Al-Anon cuando comencé a aplicar el Cuarto Paso "Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia", por mí misma. Me senté y escribí una lista de todo lo malo que veía en mí. Era una lista larga. No sabía lo suficiente sobre los Pasos como para entender que el Cuarto Paso tiene como objetivo incluir las características tanto positivas como negativas. Al mismo tiempo, continué con la lectura de Al-Anon. De repente, todo lo que oía y leía parecía referirse a lo enferma que estaba. Era agobiante. Empecé a sentir que había demasiadas cosas que solucionar y que nunca podría hacerlo.

Estaba verdaderamente deprimida. Pese a que leía *Un día a la vez* a diario, este libro parecía encarar en general problemas que tenía la gente con el alcohólico con quien vivían. Yo ya no vivía con mi hermano, y me sentí más y más aislada. No conocía otras lesbianas en Al-Anon, por eso me sentía diferente. Me había clavado en un hueco de donde no sabía cómo salir.

Por fortuna, me mantuve en contacto con mi primera Madrina y cuando mi infelicidad llegó al colmo, finalmente estuve dispuesta a escucharla. Me convenció de que yo no era un caso perdido. Me explicó que los Pasos estaban numerados por un motivo, y que muchos de mis problemas podrían evitarse si aplicaba los Pasos en orden con la ayuda de mi Madrina, a partir del Primer Paso. Me dijo que yo merecía la felicidad en mi vida y que podría encontrarla si seguía viniendo a Al-Anon. También me sugirió que descansara de las publicaciones de Al-Anon por un tiempo.

Este descanso me ayudó mucho. Con él logré hacer las cosas más despacio, y eso resultó en que comenzara a entender el significado del lema "Hazlo con calma". A veces, descansar y dejar de lado los problemas me ayuda en verdad a solucionarlos con mayor eficacia que si utilizara toda la lucha y la atención con que pudiera contar. Me di cuenta de que la vida no debe ser una batalla, aún en circunstancias difíciles, como en el caso de mi hermano.

Mi hermano siguió bebiendo, y en una amnesia parcial atacó a varias personas sin causa aparente, por lo que terminó acusado ante un tribunal de asalto y agresión. Su fama popularizó su caso, y yo temí los efectos que eso pudiera tener en mi vida y en mi trabajo de maestra. Mi Madrina, cuyo hermano también era alcohólico, me instó a hablar sobre mis temores. No me los “solucionó”; respetó mis sentimientos y me ayudó a aceptarlos. Y me ayudó a dejar de lado esos sentimientos y a pasar a la acción por mí misma. Su ejemplo me enseñó a afrontar los días malos y a gozar de los buenos.

No obstante, aún tenía problemas con el concepto de desprendimiento emocional. Estaba convencida de que desprenderse quería decir dejar de querer. ¿Cómo podría hacer tal cosa? Hablábamos sobre mi hermano, alguien a quien adoraba, alguien cuyo amor y aprobación siempre había necesitado. Leí una y otra vez el folleto de Al-Anon sobre desprendimiento emocional. Entonces, un día, de repente quedó claro. Entendí que el desprendimiento emocional no significa que uno no quiera más, significa que uno no debe permitir que le afecten la vida diaria. Siempre había permitido que las acciones de mi hermano influyeran en mi tiempo, mi temperamento y mi serenidad. Había justificado su violencia y sus acciones, aceptado sus críticas constantes y asumido la responsabilidad de sus actos. El desprendimiento emocional, una vez que lo entendí, me permitía ocuparme de mi hermano, pero poniendo oídos sordos a sus críticas. Si bien todavía lo amaba, podía dejar de ofrecer disculpas por él. Podía dejar que encarara las consecuencias de sus acciones y aún ser una buena hermana. Aunque la publicidad lo transformó en tema de murmuración dondequiera que iba, yo sabía que sus acciones eran un reflejo de su persona, no de la mía. El desprendimiento no significa falta de atención. Es protección propia para aquellos que nos preocupamos.

Mi hermano todavía bebe cuando puede. Toma medicamentos y los mezcla con alcohol. Sin embargo, mi vida ha florecido desde que vine a Al-Anon. Tengo un empleo bien remunerado y muchos amigos que me apoyan. La relación con mi Poder Superior es firme y formativa, y el programa de Al-Anon me ayuda a descubrir respuestas a todas las preguntas de la vida. Sigo queriendo mucho a mi hermano y sé que el amor perdura gracias a este programa. Sin él, habría dejado que me arrastraran por el camino que mi hermano había elegido y que posiblemente me hubiera destruido.

No sabía que Al-Anon equivaldría a mi supervivencia cuando un caos no relacionado con el alcoholismo planteó una amenaza a todo lo que había logrado con la recuperación. Me mudé de una ciudad importante a una pequeña comunidad rural para intentar un estilo de vida más pacífico, en una atmósfera más tranquila; pero no estaba preparada para la ola creciente de sentimientos contra homosexuales que surgió en la región poco tiempo después de ocupar mi nuevo hogar. Al principio, el antagonismo era sutil. Me despreciaban. Los vendedores carecían de repente de lo que yo quería comprar. Me miraban mal. Ya había experimentado prejuicios antes, y había aprendido a aplicar mi programa y a desprenderme cada vez que estaba ante tales prejuicios.

Pero entonces la situación se tornó aún más maligna. Comencé a recibir amenazas de muerte en mi contestador automático. Me cortaron las llantas del auto. Dejaron un pájaro muerto en la puerta. Por supuesto, estaba aterrorizada. No podía pensar con claridad. Quería salir corriendo, huir del hogar en el que había invertido todos mis ahorros. Sentía ganas de asumir nuevamente el comportamiento que había tenido tan a menudo cuando encaraba el alcoholismo de mi hermano. Quise escapar del problema y esconderlo. Y si no lo lograba, quería hacer desaparecer a todos. Con frecuencia, se me habían ocurrido fantasías violentas de represalias cuando la gente trataba mal a mi hermano alcohólico, porque me sentía personalmente amenazada por su inquietud. Ahora me volvían esas fantasías violentas, dirigidas esta vez contra aquellos que me amenazaban directamente.

Pero mi recuperación estaba demasiado arraigada como para permitir ese comportamiento. Gracias a Al-Anon, sabía que tenía opciones. Los amigos del programa me apoyaron firmemente mientras examinaba mis opciones y trataba de decidir qué hacer. Encaré la situación y la puse dentro de los Pasos, admitiendo mi incapacidad ante los prejuicios y la hostilidad de los demás. Paso a Paso resolví la parte que me correspondía y le pedí a Dios que me ayudara con el resto.

Al final decidí algo que parecía apropiado. Presenté una denuncia ante la policía y pedí protección. Decidí vender la casa y mudarme a un medio más hospitalario. Me había mudado para mejorar la calidad de vida. Como no había logrado ese objetivo, pensé que la mejor opción era seguir intentando un estilo de vida más tranquilo. El único motivo de quedarme era adoptar

una posición firme, probar que no podrían hacerme huir, lo que no tenía sentido. Probablemente yo no podría cambiar lo que los demás pensaban, y no me interesaba iniciar una cruzada personal; pero me comprometí a quedarme hasta que obtuviera un buen precio por mi casa. Mientras tanto, contraté a un guardaespaldas que asegurara mi protección.

Al practicar los principios de Al-Anon en todos mis asuntos, pude encontrar y aplicar una solución a una situación muy compleja. Al recordarlo, siento que tomé una decisión inteligente. Mi nuevo hogar me satisface plenamente. Estoy en una comunidad mucho más cálida, en la que me dieron la bienvenida, y me siento más confiada en cuanto a mi capacidad de adoptar decisiones y de hacerme cargo de mí misma en una crisis. Sin Al-Anon y sin los Doce Pasos, esto no hubiera sido posible.

7
Aprendiendo a vivir soltera

Tal vez lo más notable de mi historia sea el hecho de que dista de ser notable. Aunque el alcoholismo ajeno me ha afectado gravemente, nunca viví el gran drama, la violencia, los conflictos con la ley o con los cobradores de deudas, los intentos de suicidio o las enfermedades físicas, sobre lo cual escucho frecuentemente en las reuniones de Al-Anon y leo en sus publicaciones. Sufrí muchísimo por la enfermedad familiar del alcoholismo, pero mi sufrimiento fue relativamente tranquilo y sin drama. Y tuve la suerte de encontrar y de adoptar a Al-Anon antes de que la situación empeorara.

No crecí en una familia alcohólica, ni en una que no funcionara. Teníamos nuestros problemas y nuestras limitaciones, pero nos amábamos y nos apoyábamos mutuamente de la mejor manera posible. Como la mayoría de mis amigos en Al-Anon crecieron en contacto con una cierta perturbación, maltrato o descuido, cuestioné las percepciones que tenía sobre mi familia durante los primeros años en esta hermandad. Por supuesto, estaba usando el mecanismo de defensa de la negación, pensé. Los integrantes de familias "normales" no terminan en relaciones alcohólicas; pero después de un profundo examen de conciencia, de hablar con parientes y de orar por conocer la verdad, he llegado a la conclusión de que no hay secretos familiares escondidos, ni generaciones de alcohólicos perdidas en el árbol genealógico, ni enfermedades físicas o mentales, ni compulsiones en mis años de formación, lo cual pudiera haberme predispuesto a buscar relaciones alcohólicas en mi adultez. Según recuerdo, mi familia era tan cariñosa como parecía y, hasta hoy, sigue siendo una importante fuente de fortaleza y apoyo tanto en las buenas como en las malas.

Mi adolescencia transcurrió sin acontecimientos espectaculares. Era una "intelectual", me atrajeron las ciencias y las matemáticas desde muy niña, era algo introvertida y estudiosa, pero no demasiado. Me iba bien en la escuela y en las diversas actividades y clubes en los que participé a lo largo de los años, y siempre tuve un par de buenos amigos. No era muy atractiva, y sólo salía con chicos de vez en cuando, lo que me causaba una cierta inseguridad y tristeza durante los años de adolescencia; pero nunca fue catastrófico. En la universidad, tuve más éxito con los hombres, y aunque no venían a mi puerta en tropel, no me sentía socialmente aislada. Me

atraían los hombres "estimulantes", jactanciosos, que vivían vidas interesantes. Eran muy distintos a mí, distintos a la mayor parte de la gente "aburrida" que conocía. Algunos, sin duda, eran alcohólicos. Otros, chicos universitarios que experimentaban la independencia reciente. De cualquier forma, mis relaciones con estos hombres eran apasionadas, caóticas e impredecibles; pero no dominaban mi vida. Tenía mucho éxito desde el punto de vista académico, y mis planes futuros eran muy claros.

No fue sino hasta que obtuve mi doctorado y trabajaba como bioquímica, que mi vida comenzó a ser afectada negativamente por el alcoholismo de un hombre con quien salía. Supongo que las señales eran evidentes pero no las había buscado. Nos habíamos conocido en un bar. No pasaba mucho tiempo en bares, y cuando lo hacía era para pasar un rato con amigos, no para conocer hombres. Él sintió que, por lo tanto, nuestra relación estaba predestinada y, hechizada por el romanticismo de tal idea, estuve de acuerdo. Pasé por alto el hecho de que él había estado bebiendo sin parar durante horas esa noche, así como no presté atención a la cancelación de nuestra primera cita formal, una semana después, porque su resaca no le permitía verme. Era un poco desenfrenado, y eso me gustaba.

Seis semanas más tarde, vivíamos juntos, en un torbellino de romance interrumpido con frecuencia por episodios de un alcoholismo que cada vez era más difícil ignorar. Mi compañero era un bebedor de juerga, nunca bebía a diario o cuando interfería en su trabajo. Generalmente, restringía el consumo de alcohol a uno o dos fines de semana por mes. Por eso, su comportamiento no se asemejaba al alcoholismo como yo lo entendía. Pensé que simplemente era irresponsable, desconsiderado o falto de sentido común.

Una noche no vino a casa. Yo estaba histérica, segura de que lo habían matado. Y luego regresó. Había estado en una fiesta y había perdido la noción del tiempo. Toda la noche. Se disculpó: no tuvo la intención de preocuparme, y no sucedería otra vez. Dos semanas después, ocurrió lo mismo. Fue curioso que yo reaccionara de la misma manera: histérica. Mi mente estaba llena de fantasías espantosas. Llamé a todos los hospitales. Estaba loca, obsesionada. No podía leer, ni mirar la televisión, ni lavar la ropa. Sólo podía permanecer sentada y preocuparme. Ya estaba tan profundamente afectada por el alcoholismo que había perdido hasta el trazo más ligero de control o raciocinio. Mi vida era ingobernable. Y parecía

haber ocurrido en un santiamén. Cuando mi pareja alcohólica al fin regresó y constaté que estaba borracho pero ileso, decidí dejarlo. Tenía mucho miedo de lo que estaba sucediendo, y temía que si no me iba de inmediato, podría perder la capacidad de tomar esa decisión; pero a la mañana siguiente, quizás presintiendo mi decisión, me dio a conocer que necesitaba ayuda, y que había llamado a Alcohólicos Anónimos. Entonces me quedé.

De ese día en adelante, nunca bebió más. Me dijo que le habían recomendado que yo asistiera a Al-Anon para que nuestra relación pudiera crecer en direcciones similares, y yo me dispuse a hacer todo lo posible para ayudarlo. Me sentía incierta, insegura sobre la relación y sobre la conveniencia de continuarla, y cohibida por el hecho de que una mujer tan inteligente pudiera vivir con un borracho; pero no puedo decir que atravesara una crisis como resultado del alcoholismo.

Permanecí en Al-Anon porque me sentí como en mi casa desde la primera reunión a la que asistí. Respetaba el valor y la honestidad de los miembros que contaban sus historias y compartían tanto sus problemas como las soluciones que habían hallado. Me identificaba con los sentimientos que expresaban, aunque rara vez me identificaba con los detalles de sus historias. Y admiraba el compromiso que tenían con el crecimiento personal.

Al principio, el obstáculo mayor a mi recuperación en Al-Anon fue la frecuente mención de Dios. Como muchos científicos, era bastante escéptica ante todo aquello que no pudiera experimentar de forma empírica o ser objeto de análisis científico. El mío es un mundo de fenómenos que se pueden observar, y titubeo en reconocer, y mucho menos en confiar en cualquier otra cosa. Así que tuve grandes dificultades con el carácter espiritual del programa de Al-Anon. Mi Madrina, que se dio cuenta de lo ajeno que me resultaban las fuentes de información espirituales y religiosas, sugirió que buscara mi Poder Superior en un mundo que yo pudiera comprender, el mundo de la física cuántica. No voy a entrar en detalles sobre mi búsqueda, excepto para decir que al investigar esta rama abstracta y teórica de la ciencia, mi mente se abrió a lo desconocido e invisible. Creía en fuerzas de la naturaleza que trascendían mi control y, poco a poco, pude desarrollar un entendimiento personalmente significativo de un Poder superior a mí misma. Si no hubiera recibido nada más de Al-Anon, eso habría sido suficiente, porque mi vida ha cambiado por completo a medida

que he buscado el desarrollo espiritual y recurrido a un Poder Superior en busca de ayuda.

Pero vivir con un alcohólico sobrio presentó muchos desafíos que habría sido imposible enfrentar sin la hermandad Al-Anon y las prácticas que allí aprendí. Se producían tantos cambios. Cambios constantes. Después de su periodo inicial de alegría por haber alcanzado la sobriedad, mi pareja pareció empeorar. No bebía, pero estaba irritable, aturdido, absorto en sí mismo; no se podía confiar en él y, a menudo, no me prestaba atención. Parecía que todo lo que hacía era ir a trabajar y a las reuniones. Yo no entendía cuál era el problema, y tomaba a mal su aparente falta de voluntad en nuestra relación. Mis amigos de Al-Anon me ayudaron a ser paciente y a aprender sobre la sobriedad. Uno de ellos sugirió que sería mejor cambiar mis expectativas para no sufrir años de desilusiones. Dijo que era común entre sus amigos de A.A. suponer que un alcohólico tardaba dos años en liberar su cerebro, y tres más en aprender a usarlo. Esperar que un alcohólico sobrio de poco tiempo funcione como una persona "normal" o sea capaz de mantener una relación íntima plena y madura de inmediato era probablemente tonto. Sería más amable conmigo misma si examinara de nuevo las expectativas que tengo de los dos. De otra forma, me hacía daño a mí misma.

Esta fue solo una de las muchas situaciones en las que me vi obligada a asumir responsabilidades por la parte que me correspondía en la creación de mi propia infelicidad. Tuve que analizar mis expectativas y volver a formularlas para ya no sentir que era un fracaso. Habría sido más simple seguir frustrada y resentida por mi decepción ante el alcohólico, pero no me habría ayudado a vivir una vida más feliz o satisfactoria. Pese a que es una tarea difícil y a veces vergonzosa, la honestidad propia que adquirí en Al-Anon me ayudó a crear una vida mejor que la que había vivido.

Al aplicar los Pasos con mi Madrina y tratar de ser honesta conmigo misma, comencé a cambiar. Mis expectativas cambiaron con lentitud, nuestra relación se hizo más abierta, más cómoda, más interesante.

No obstante, a medida que pasaba el tiempo, la relación comenzó a dar señales de tensión. Los dos estábamos muy ocupados con nuestras vidas, los programas y las actividades sociales. Yo me sentía bastante cómoda con nuestra independencia relativa porque mi vida parecía tan rica y variada, y entendía que un hombre no podía satisfacer todas mis necesidades. Quizás

haya ido demasiado lejos al revisar mis expectativas sobre la relación y dejé de esperar o de pedir señales significativas de compromiso o de intimidad continua. Es probable que diera tan poco como recibía. De cualquier forma, mi compañero se involucró con otra mujer y, antes de darme cuenta de lo que estaba pasando, se había ido de la casa.

Me sentí devastada. Llena de recriminaciones contra mí misma por haber bajado la guardia, por "fracasar" en la relación, por ser tan poco atractiva, egoísta, aburrida, lista, independiente, fría, por ocuparme demasiado; en fin, por cualquier cosa, me acusaba. También culpaba a la otra mujer. Me la imaginaba y luego atacaba esa imagen. Ella lo había tentado. Era una mujer horrible, una coleccionista de hombres, una seductora. Y lo culpaba a él. Criticaba su personalidad, sus costumbres, actitudes, decisiones, y me atormentaba con esto continuamente durante horas. Era la mártir perfecta. ¿Acaso no había dedicado todo este tiempo en mejorar mi persona para él? ¿Y así me pagaba?

Pero no podía mantener este descenso al odio y la compasión por mí misma durante mucho más tiempo. Era más inteligente. Sabía que, aunque había desempeñado un papel en la ruptura de la relación, yo no era la única causa. Ni tampoco mi compañero. Ni la otra mujer. Sabía todo esto, pero sin la ayuda de Al-Anon durante esta época difícil, no creo que hubiera podido superar mi sentimiento de culpa.

Una de las fuentes principales de ayuda en ese momento fue el servicio en Al-Anon. Mi Madrina me convenció de hacer algo por otros cada vez que sentía el impulso de compadecerme de mí misma, así que me ocupé como voluntaria para diversas tareas pequeñas en mis diversos grupos Al-Anon. El servicio logró que me mantuviera ocupada y que fuera productiva. Me permitió hacer algo útil en una época en que me sentía inútil, y me dio algo que hacer aparte de obsesionarme por mi situación lamentable. A través de esta actividad, permanecí entre los vivos en momentos en que quería aislarme y revolcarme en mi desgracia; y eso mantuvo mi mente centrada en los principios de sanación. Poco a poco, empecé a sentirme mejor.

Ahora que vivo con más responsabilidad y conciencia como resultado de mis años en Al-Anon, me es mucho más difícil adaptarme a la vida como mujer sola. Ahora debo tener más cuidado con las relaciones sexuales, pues no puedo ignorar la responsabilidad de protegerme en la era del SIDA. Y ahora que estoy mucho más consciente de mis sentimientos, me siento muy

nerviosa antes de asistir a una cita. Cuando me siento atraída por una persona a la que veo por primera vez, formulo preguntas distintas a las que hacía en mis días de olvido relativo. Pese a que todavía me atraen los hombres "excitantes", la fanfarronería, la excitación, el desenfreno, que en una época me atraían, ahora me hacen observar a la persona de forma más suspicaz. Supongo que la diferencia es que hoy ya no les doy siempre mi número de teléfono. Estoy tratando de aprender de mis experiencias y a tomar mis propias decisiones. Eso a veces significa que recurro a mí misma en busca de compañía y consuelo, en vez de recurrir a un hombre. Los amigos de Al-Anon me ayudan a superar mis temores y confusión y me hacen saber que mis sentimientos, frustraciones y temores son totalmente aceptables en estas circunstancias. Y seguirán amándome, tenga o no otra cita en algún momento.

No vine a Al-Anon a superar una ruptura o a recuperarme como mujer sola. No esperaba tener que aprender a deshacerme del amor que alguna vez sentí, o a buscar alguna nueva orientación en mi vida. Vine para lograr que una relación específica funcionara; pero descubrí que Al-Anon es un programa que me resulta útil sin importar lo que suceda, sin importar los cambios que encare, sin importar lo que me traiga la vida. Ya no atravieso sola las épocas difíciles. Tengo el apoyo de gente que me ama sin condiciones, que me abraza y me trata con amabilidad y compasión. Tengo principios que me ayudan a corregir mis pensamientos, lo que me lleva a emprender acciones responsables y bien pensadas. No podría estar más agradecida por este maravilloso programa y por todos los miembros que lo mantienen enérgico, vigoroso y coherente para que pueda aprovecharlo cada vez que sienta la necesidad.

8
El poder cicatrizante del servicio

Recuerdo muy poco de mi niñez. La mayor parte de lo que sé me lo contaron los parientes. Vivíamos en el segundo piso de una taberna donde mi papá trabajaba medio tiempo como camarero y cantante para ganar un poco más de dinero. Aún cuando era muy pequeña, mi mamá solía dejarme sola en el apartamento y se iba a pasar las noches en la taberna con mi papá. Recuerdo muchas veces en que me despertaba por una pesadilla y me encontraba sola, sin nadie que me consolara. Anhelaba tener a alguien que se ocupara de mí.

Pensé que había encontrado a esa persona cuando conocí a un hombre mucho mayor que se llamaba igual que mi padre. Seguí sintiéndome "la nena de papá", así que esta semejanza parecía maravillosamente poética. El hombre había estado casado antes y tenía tres hijos que mantener. Nos casamos, pero lo veía poco porque él tenía dos empleos para sufragar todos los gastos. Yo no tenía problemas con eso porque me permitía gozar de las ventajas de la vida de soltera y de la seguridad del matrimonio. Como mis modelos de conducta me habían ofrecido muy poca guía o continuidad, no sabía qué esperar del matrimonio.

Cuando mi esposo y yo nos distanciamos, empecé a disfrutar de la compañía de otros hombres. Abandoné el matrimonio cuando me relacioné con un ingeniero aeroespacial carismático. Nuestra relación era como una fiesta interminable. Vivíamos a toda velocidad, viajábamos continuamente en busca de emociones, y decidimos casarnos.

El alcoholismo de mi nuevo esposo se tornó incontrolable, y tuvimos que mudarnos de ciudad en ciudad para escapar de sus consecuencias. Siempre había nuevas esperanzas, mejores oportunidades y salidas en la próxima ciudad. Luego los efectos del alcoholismo nos superaban. Mi esposo recibió varias multas por conducir ebrio y pasó más varias noches en la cárcel. Me culpaba por todo y yo le creía. Ya no confiaba en mis propias percepciones, y, como había casos de enfermedad mental por parte de mi madre, estaba segura de que me estaba enloqueciendo. El horror de un terremoto ocurrido durante una de nuestras mudanzas no fue nada comparado con la pesadilla en que me encontré a medida que progresaba el alcoholismo, y sus efectos continuaban golpeándome.

Finalmente, pude asistir a las reuniones, y me asombró escuchar que yo no era la causante del alcoholismo, que no podía controlarlo ni curarlo. Comencé a examinar de nuevo la idea de que era mi culpa y a cuestionar mi fe en las acusaciones del alcohólico. Estaba entre gente que en realidad entendía mi dolor. Sabían mejor que nadie lo que había pasado. Me ayudaron a ver que había sido afectada por esta enfermedad familiar desde el día de mi nacimiento. Me di cuenta de que mis padres eran alcohólicos. Mi papá había muerto por la enfermedad, aunque el certificado de defunción decía que había muerto de un ataque al corazón. Empecé a llenar todas las lagunas en mi memoria, a explorar quién era en realidad y qué tipo de vida quería vivir.

Después de haber estado en el programa alrededor de un año, mi esposo decidió asistir a un centro de tratamiento. Pensé que sería un momento glorioso de mi vida y que al fin encontraría la verdadera felicidad. Tuve que aprender de la manera más dura que la felicidad es una tarea interna, una cuestión de decisión personal. Las esperanzas que tengo de una vida mejor no las puedo sujetar a otra persona, situación o resultado; pero en ese momento, mi felicidad dependía de su sobriedad. Mis ilusiones se desvanecieron cuando, una vez más, comenzó a beber.

Tenía que encontrar el medio de desprenderme de los problemas de mi esposo y de continuar mi vida. Contraje un compromiso más firme con mi Poder Superior y con el programa de Al-Anon, y empecé a aplicar los Pasos estrictamente.

Pero la verdadera clave de mi recuperación ha sido el servicio, lo cual fue una gran sorpresa, ya que "dar" había sido uno de mis mayores problemas. Había desarrollado un odio terrible contra mí misma en respuesta a las situaciones alcohólicas que había soportado, y una manera de encarar este odio era escapándome. A menudo eso implicaba inmiscuirme en vidas ajenas y desviar mi atención al tratar de resolverles sus problemas. Sentía que al dejar de lado mi personalidad, obviamente inferior y abominable, y al servir a otros, podría justificar mi presencia en esta tierra y sentirme mejor con respecto a mí misma; pero mis esfuerzos me dejaron exhausta, resentida y necesitada, y terminé odiándome mucho más.

Ante mi asombro y alivio, Al-Anon me dijo que tenía el derecho y la responsabilidad de atenderme a mí misma primero y satisfacer mis necesidades antes de las necesidades de otros. Por eso estaba confundida

con respecto al servicio. Por un lado, Al-Anon me instaba a ocuparme de mí y a ser "egoísta". Por el otro, me decía que el servicio a otros es parte integral de mi propia recuperación y cuidado. Esto no tenía mucho sentido para mí, ya que mi experiencia anterior con el servicio había tenido el efecto contrario.

Pero traté de "mantener una mente receptiva" y pude ver que colaboraba con un poco de trabajo aquí y otro allá, sin entender de verdad cómo o por qué se suponía que eso me iba a ayudar. Algunas veces preparaba reuniones y recogía listas de otras nuevas en la Oficina de Publicaciones cuando disminuían los suministros. Coordiné varias reuniones y, de vez en cuando, me ofrecía para otras tareas menores.

Luego se presentó la oportunidad de convertirme en Madrina de un grupo de Alateen. Debido a la corta edad de los miembros de Alateen, un grupo Alateen requiere una Madrina o Padrino adulto que supervise la reunión y, en última instancia, sea responsable de la misma. Mi Madrina Al-Anon pensó que este tipo de servicio podría ayudarme a aprender más sobre mí y a resolver algunas cuestiones pendientes sobre los efectos del alcoholismo que había sufrido en mis primero años, así que al escuchar que un grupo Alateen necesitaba una Madrina, decidí intentarlo.

En ese entonces siempre escuchaba que cuando uno le ayuda a los demás, en realidad se ayuda a sí mismo. Este concepto seguía desconcertándome. Pensé que, cuando se hace algo por alguien más, se sabe que se está haciendo algo "bueno", y eso logra que una persona se sienta mejor. Por eso, ayudarle a los demás se ayuda a uno mismo; pero mi corazón sabía que el ser "buena" no podía explicar por qué el ser una Madrina Alateen me estaba ayudando a amarme a mí misma. Observé algo más sobre este servicio que era diferente de mis experiencias pasadas: milagrosamente, el padrinazgo no agotaba ni mis fuerzas ni mi energía.

Allí comenzaron en serio mis lecciones de servicio. Ser Madrina de un grupo Alateen resultó ser (esta frase debe leerse con los dientes muy apretados) una oportunidad espléndida de poder en verdad conocer mis defectos de carácter. De uno en uno, estos defectos: mi necesidad de controlar a otros, mi presunción arrogante de que sabía lo que era mejor para los demás, y así sucesivamente, se presentaron frente a mí. "¿Cómo voy a desarrollar mi autoestima si continuamente me lanzan los defectos en la cara?", me quejaba. No era fácil, no era cómodo, y no podía encontrar la

forma de explicar por qué eso parecía servir de ayuda, pero al seguir presentándome a las reuniones Alateen, continué mejorando.

Con el tiempo, aprendí que el dar dentro de mis límites, nunca es agotar lo que tengo. Aprendí a valorar lo que tengo para dar, tal como amor, cortesía y respeto; aunque no elimine como por arte de magia el dolor y la lucha en la vida de otra gente, ni resuelva sus problemas; pero constantemente me cuestionaba por qué era tan importante para mí el servicio en Alateen en lugar de cualquier otro.

Un atardecer, estaba a punto de hablar en una conferencia de Al-Anon cuando empecé a recordar acerca de una noche, al comienzo de mi recuperación en Al-Anon, en que leí de nuevo algunas viejas libretas de calificaciones de mi escuela secundaria. Durante la lectura, volví a vivir gran parte del odio por mí misma y la soledad que sentía en esa escuela. Esa noche, en la conferencia, en vez de condenarme por años de abandono propio, reconocí que escaparme de mí misma fue probablemente la manera más afectuosa que hallé para sobrevivir a las enormes repercusiones que tenía el alcoholismo en mi vida y en mi propia imagen. Podía haber tomado decisiones mucho más perjudiciales. Es evidente que hice todo lo que pude en ese momento. Empecé a perdonarme y me prometí que, con la asistencia de mi Poder Superior, nunca me volvería a escapar de mí, por más fuerte que fuera el odio que sintiera por mi propia persona.

Mis pensamientos regresaron luego a la conferencia y al objetivo inmediato de tratar de describir lo que hago como Madrina Alateen. Yo misma me escuché decir: “Voy cada semana y le pongo atención a un grupo de chicos que hablan sobre cómo se odian a sí mismos, *¡y no trato de escaparme!* Me quedo y escucho, y estoy presente; además, les doy todo el amor y el respeto de que dispongo”. Al fin lo entendía. Al ser Madrina de un grupo de Alateen, estoy reparando el mal que me causé al abandonarme mientras crecía. Comencé a entender por qué el servicio ha sido una experiencia tan valiosa. No puedo retornar al pasado y cambiar las cosas, y no creo que lo quisiera hacer aunque pudiera. He aceptado el pasado. También, cambiar el pasado no quiere decir reparar el mal, y a veces el reparar las cosas puede hacer que éstas se vuelvan más firmes que antes de romperse. Reparo el mal causado a mí misma al cambiar la manera de tratarme y al ayudar a otros, al hacer lo que no pude hacer cuando me encontraba en su situación.

Al experimentar la curación que ha tenido lugar mediante el padrinazgo de un grupo Alateen, veo que mi sensación de aislamiento, separación y distancia de la raza humana ha sido una ilusión. Estamos todos relacionados, somos un todo. En consecuencia, cuando hago algo por alguien, lo hago también por mí. Ser Madrina Alateen me dio no sólo la oportunidad de reparar el mal causado a mí misma, sino que también me volvió a reunir con la familia humana, e hizo una gran abertura en la pared de aislamiento que había construido.

Mediante el servicio y el compromiso de aplicar el programa, mejoré muchísimo. Así que cuando mi esposo una vez más decidió someterse al tratamiento, pude mantener un cierto desprendimiento emocional. Aunque le deseo lo mejor, no tenía tantas expectativas esta vez; no estaba dispuesta a sujetar mis esperanzas o mi felicidad a sus decisiones. En su lugar, decidí dejar la recuperación en sus manos exclusivamente. En el pasado, lo había acompañado a todas las reuniones y tratamientos porque quería ofrecerle mi apoyo. Todavía apoyaba sus esfuerzos, pero sabía que él tenía que encontrar su camino, y yo tenía que hacerme cargo de mi propia vida.

Este periodo ha sido muy difícil. Mi esposo permanece sobrio y participa mucho en A.A., pero compartimos poco y casi no hay crecimiento espiritual entre nosotros. Un año de consejos matrimoniales nos ayudó a tomar conciencia sobre nuestro comportamiento mutuo, pero no fomentó la intimidad. De nuevo, experimenté esa soledad de la que siempre me había escapado, pero ahora me niego a escapar. Como resultado, descubrí que la soledad no me va a matar. Es irónico que ya no esté sola al encararla. Mis amigos de Al-Anon y mi Madrina me brindan un apoyo y un aliento enormes, y la labor de servicio continúa logrando que mi vida sea cada vez más radiante.

Cuando llegué a Al-Anon hace años, se me dijo que necesitaba entregar mi voluntad a un Poder superior a mí y estar dispuesta a aceptar lo que ese Poder Superior me ofreciera. Al mismo tiempo, se me dijo que nunca debía abandonar las esperanzas. Era correcto querer lo que quería, siempre y cuando pusiera la voluntad de mi Poder Superior por encima de mis propios deseos. Así que seguí esperando que mi esposo alcanzara la sobriedad, y un Poder Superior me guió por ese camino. Ahora espero que, antes de envejecer, tengamos intimidad y compañerismo; pero aceptaré lo que mi Poder Superior me otorgue. Tengo el privilegio de tener una vida

maravillosa, y con el apoyo y la guía de mi Poder Superior y de Al-Anon, confío en que me esperen muchas cosas buenas en el futuro.

9
Sobreviviendo a una tragedia personal

Tuve una niñez magnífica. Mi papá me amaba sin condiciones y me trataba con respeto. Era oficial del Ejército de los Estados Unidos, y un verdadero caballero. Mi mamá era la típica ama de casa dulce, hogareña, cariñosa, de los estereotipos que se veían en los programas de televisión de los años 50. Horneaba, me hacía los vestidos y me cuidaba cuando me enfermaba. Mi hermano era cinco años menor, y yo lo quería mucho. Mi niñez fue magnífica, hasta que cumplí diez años.

Mi papá se enfermó y fue hospitalizado repentinamente. Mi mamá no nos dijo nada de lo que sucedía, y yo tenía miedo de preguntar; pero tres semanas después, le pregunté: “Mamá, ¿Cuándo vuelve papá?” Me contestó: “No vuelve”. Así se terminó la conversación. Con el tiempo, me enteré de que había sufrido lo que llamaron un colapso nervioso. Hoy, sé que hubo señales de advertencia, problemas que existían desde antes, pero en mi mente infantil mi mundo feliz y perfecto cambió de la noche a la mañana.

Nos mudamos a una ciudad grande para que mi padre pudiera recibir la atención que requería. Pensé que podría verlo entonces. No fue así. En vez de eso, lo trasladaron de un hospital de veteranos a otro durante los veinticinco años siguientes. En ese periodo, lo vi sólo cuatro veces.

Mi mamá se convirtió pronto en una alcohólica incontenible. Al principio, no sabía qué le pasaba: pensé que quizás tuviera gripe. Solía acostarse en el sofá, y yo le traía toallas frías que le ponía sobre la cabeza. Por desgracia, el alcohol provocaba su cólera. La vida se tornó aterradora. El maltrato físico y verbal se hizo frecuente. Perdí toda confianza en mí. Me empezó a ir mal en la escuela. Los chicos se burlaban de mí debido a la ropa de segunda mano que usaba para que mi mamá pudiera comprar alcohol. Me sentía verdaderamente fea y estúpida.

Mis años de adolescencia fueron una pesadilla. Los hombres entraban y salían de casa uno tras otro. Mi mamá tenía relaciones sexuales frente a mi hermano y a mí. A menudo me acusaba del mismo tipo de promiscuidad, aunque yo no hacía nada de eso; pero no había manera de hacerla razonar.

Me fui de casa a los diecisiete años. El último recuerdo de “casa” fue un golpe en la cabeza con una botella que me arrojaron del otro extremo de la sala. Pese a todo lo pasado, todavía no podía creer que mi propia madre

pudiera hacer tal cosa. Fue demasiado penoso para mí sentir por completo el dolor que me causó ese incidente.

Al año siguiente me casé porque creía que ahora podría tener la familia feliz que con tanta desesperación anhelaba. Tuvimos dos niños de inmediato. Estaba felicísima con los niños, y cerraba los ojos al maltrato emocional y verbal de mi esposo. He oído que muchas chicas “se casan con su padre”, pero yo me había casado con mi madre.

Después de diez años de matrimonio, mi esposo me dejó. Me sentí devastada, y los niños estaban agobiados. Se repetía mi niñez.

Me sentía totalmente sola. Mi vida comenzó a deshacerse, y pronto sentí que no quedaba nada. Pese a que continué trabajando, contraje un trastorno digestivo, y me deslicé cada vez con mayor profundidad en lo que llamo “el agujero negro”.

Un día en el trabajo, sentí que estaba por explotar, al límite de mis fuerzas. Llamé a mi pastor, quien me envió a un terapeuta. Al final, pronuncié las palabras “Necesito ayuda”. Ese fue el comienzo de mi regreso.

Fue también el comienzo de mucho trabajo y mucho dolor. Le dije a mi terapeuta que mi madre era alcohólica, pero que yo no veía la relación que eso pudiera tener con mis problemas. No obstante, me comprometí a hacer lo que me sugería, porque pensaba que si la terapia no funcionaba, me iba a morir.

Empecé a asistir a reuniones de Al-Anon. Por primera vez en la vida escuché expresar en voz alta aquello que yo pensaba.

Al reabrirse las viejas y dolorosas heridas por primera vez, me deprimí más. Seguí la terapia, y en un momento dado, estuve treinta días en un centro de tratamiento. Aprendí a vivir un día a la vez, y asistía a todas las reuniones de Al-Anon que pudiera encontrar.

Finalmente, las cosas empezaron a mejorar y tenía más días buenos que malos. La gente de Al-Anon se transformó en mi sustento. Entre más secretos que yo consideraba horribles compartía, más gente se me acercaba, y más gente me atraía. Encontré una cierta serenidad. Cuando abandoné el volante, vi a Dios ocupándose de mi vida y guiando mis pasos. Descubrí que, aunque las cosas no siempre resultan como queremos, al final todo sale bien si sólo damos el próximo paso correctamente.

Empecé a observarme con honestidad. Había aprendido a una tierna edad que era más seguro pensar que sentir, así que había usado mi intelecto para

protegerme de sentimientos incómodos. Quizás esa sea la razón por la que he estado tan atenta a los sentimientos de otros. Ocurrió un ejemplo típico cuando tenía doce años, y en ese entonces asistí al funeral de mi tía preferida. Cuando algunas de mis amigas cercanas de la escuela vinieron a dar el pésame, me pasé el tiempo en el tocador consolándolas a *ellas* mientras lloraban. Esta defensa me sirvió de ayuda cuando no disponía de otras herramientas para la supervivencia, pero no se puede llevar una vida productiva y armoniosa al estar en guerra con lo más profundo de uno mismo. Por lo tanto, si tuviera que mencionar una de las grandes satisfacciones que obtuve en las reuniones de Al-Anon, en especial en las reuniones de hijos adultos de Al-Anon, diría que fue el estímulo, el apoyo, la aceptación y la comprensión que he recibido a medida que he puesto a prueba el revelar mis sentimientos en un lugar seguro, con gente que he llegado a amar y en la que puedo confiar.

Aprendí que no tengo que estar “de buenas” para ser querida. Independientemente del estado de ánimo en que me encuentre, en Al-Anon me aceptan, lo que permite que yo misma pueda aceptar esos estados de ánimo. Este proceso de apertura no ocurrió de repente, sino poco a poco, al observar y escuchar a la gente que me rodeaba hablar de sus esperanzas, temores y decepciones con concienzuda honestidad, sin miedo al rechazo, a la crítica, o a la desaprobación. Al final encontré el valor para hacer lo mismo.

Solía preguntarme: “¿No es acaso más penoso desenterrar estos viejos recuerdos que dejarlos donde están y seguir viviendo?” Por experiencia propia, sé que puede ser doloroso, a veces en exceso, sentarse, escuchar, observar y sentir otra vez los recuerdos más oscuros y perturbadores de la juventud; pero verdaderamente creo que no fue sino hasta que alojé esos sentimientos en mis entrañas y no en mi cabeza, que pude aprender ya fuera a aceptarlos o a dejarlos atrás. Mi experiencia me ha demostrado que no se esfuman en silencio si se les pasa por alto. Hoy, cuando exagero en mis reacciones ante algo, me doy cuenta de que mi reacción fue provocada por algo pasado. Ahora reconozco estas “provocaciones” y entiendo por qué todavía me afectan.

Pero el proceso va más allá de la mera comprensión. El próximo paso para mí es compartir mis descubrimientos con otros miembros de Al-Anon, hablar sobre mis sentimientos y reacciones, y saber que no hay motivo para

tener miedo o vergüenza. De algún modo, esto ha allanado el camino para que pueda aceptarme y confiar en mí misma.

Hoy, Al-Anon es el condimento de mi vida. Voy a reuniones y recibo una dosis gratuita de salud mental. Estoy casada ahora con un hombre maravilloso que me trata con amor y respeto. Me estoy capacitando para convertirme en consejera de adicciones. Trabajo medio tiempo y llevo a cabo servicios voluntarios en un hospital del centro de la ciudad. Al-Anon me ayudó a construir una vida mejor para mí y me asistió durante los días más sombríos.

No se me ha condenado a vivir una vida de alcoholismo como mi madre, a quien ya no culpo. No es una "mala" persona, sólo enferma. Nunca tuvo la oportunidad de cambiar y crecer que yo tuve la suerte de tener.

En Al-Anon encontré una nueva familia, una familia en la que no hay maltrato, ni negligencia, ni traición, ni críticas severas, ni caos; una familia en la que todos tenemos la libertad de ser como somos. Esta familia me ha enseñado que soy digna de amor y bondad en la vida. Me ha dado amor, apoyo y compasión, sin los cuales no creo que hubiera sobrevivido el periodo más devastador de mi vida.

Sucedió un día cálido y soleado a comienzos de julio. Recuerdo que esperaba con ansiedad los eventos de las vacaciones: picnics, fuegos artificiales, reuniones familiares. Entonces sonó el teléfono, y en la llamada me informaron que mi hijo de diecisiete años se había caído de la parte trasera de una camioneta y que había sido arrollado por el tráfico. Murió en el acto.

En un instante, el mundo pareció disolverse. Se me paralizó el corazón. Sentí que me había quedado sin oxígeno. Me sentí vacía, suspirando por un último contacto, un último momento, una última palabra.

No quise creerlo. Esa misma mañana habíamos hablado y nos habíamos reído, y le dije: "Pásala bien y ten cuidado". Ahora ya no existía, ni yo tampoco.

Pensé que las lágrimas iban a ahogarme, y de modo extraño y reconfortante, deseé que así fuera. Esperaba que eso que llaman pena me consumiera para que yo también pudiera morirme y olvidar el dolor. Creí que no sobreviviría, pero temía que así ocurriera.

En esa época, había estado en Al-Anon alrededor de seis años escuchando las experiencias personales y los nuevos descubrimientos de los demás, y

compartiendo los míos. Sabía que era mi refugio. Para mí, Al-Anon era un lugar donde se compartía con sinceridad y donde podía encontrar apoyo; pero ahora me interrogaba si alguien podría entender mi pérdida y sufrimiento.

Había encontrado en el "mundo exterior" que si hablaba sobre la muerte de mi hijo, el salón en que estuviéramos se desalojaría rápidamente. La gente no quería escuchar acerca de eso. Me sentí terriblemente sola. Era peor cuando amigos o conocidos con buenas intenciones, trataban de consolarme con los mismos temas espirituales de siempre sobre dónde y con quién estaba mi hijo ahora. Nada de eso me importaba, porque lo único que quería era recobrar a mi hijo. Seguí asistiendo a las reuniones Al-Anon, pero no compartía con nadie.

Una tarde, el coordinador de programa de la reunión Al-Anon decidió tratar el tema "pérdidas". Quise huir de la sala. Me dio pánico, pero algo, quizás mi Poder Superior, me mantuvo en mi asiento. A medida que los miembros compartían, creció mi pánico. Estaba segura de que nadie quería escuchar mi historia, y no sabía si tendría la fortaleza de contarla.

Entonces me llegó el turno. De algún modo, desde lo más profundo de mi ser, surgió la verdad. La tristeza se derramó en lágrimas, y compartí mi ira, mi desesperación, mi falta de esperanza. Nadie se escapó de la sala, nadie trató de cambiar el tema. Escucharon y se preocuparon. Encaré mi angustia abiertamente, pero, rodeada del apoyo y del cariño de mis amigos, supe que podría vencerla. Esta relación de amor me sostuvo.

Los miembros de nuestra hermandad me recordaron el amor incondicional de Dios y que el seguir estando consciente de Su presencia me ayudaría a superar esta crisis. Me alentaron a ser totalmente honesta con Dios, compartiendo mis pensamientos y sentimientos más íntimos mediante la oración y la meditación. Oré por la voluntad de Dios y por el valor de continuar.

Los milagros y dones de Al-Anon pueden sustentar, guiar y cicatrizar cualquier herida, y la mía no era una excepción. No fue fácil, en especial al principio, pero cuando estuve dispuesta a reconocer mis sentimientos, comenzó mi curación.

Ahora, cinco años después, gozo de paz y satisfacción. Ya no le pregunto a Dios por qué, ni me culpo a mí misma. Ahora sé que mi hijo vivirá

eternamente en mi corazón, y en los corazones de los maravillosos miembros de Al-Anon que lo conocieron a través de mi historia.

Creo que los seres queridos que ya no están con nosotros nos dejan un legado, un regalo. Lo único que tuve que hacer fue abrir mi corazón para verlo. Mi hijo me dejó un tesoro de compasión, amor, comprensión, misericordia y gracia.

Sí, estoy agradecida. No por la pérdida, que me acompañará siempre, sino por la fe, la persistencia, el apoyo y los milagros que se dan con tanta generosidad en las salas de Al-Anon.

10
Un hijo adulto revela secretos ocultos

Al-Anon era mi última esperanza. Cuando entré por primera vez, me sentía terriblemente solo, asustado y confundido. Traía conmigo veintiún años de convivencia con la enfermedad familiar del alcoholismo. Durante los primeros diecinueve, no tenía idea de lo que estaba encarando. Mi papá me decía: “Tu mamá es una persona muy nerviosa”. Mi mamá solía decir: “Tu papá tiene un carácter horrible”. Todos parecían discutir sin cesar. Cualquier cosa que no funcionara en la familia, estaba convencido de que era por mi culpa. Y, aunque me sentía completamente indefenso, pensaba con seguridad que ocuparme de mi familia era responsabilidad mía.

Cuando cumplí diecinueve años, mi hermana menor me lo reveló sin pelos en la lengua: “Creo que mamá tiene problemas de alcoholismo”. Tenía sentido, porque el alcoholismo había sido obvio en todo momento, aunque yo no quisiera oír esas palabras. Había pasado mi vida completamente ciego, y no me entusiasmaba la idea de caer en la razón; pero al final comprendí por qué nada de lo que yo había hecho para ayudar a la familia había servido: no había examinado el verdadero problema.

Equipado con mis nuevos conocimientos, prometí derrotar este asunto del alcoholismo con rapidez. Enfoqué el problema con mucho celo, contando botellas, vaciando botellas, escondiendo botellas y racionando botellas. Rogué, regañé, sermoneé e imploré. Redoblé mis otros esfuerzos: limpiaba mi habitación, lavaba los platos, volvía a casa a tiempo, y evitaba o corregía todas las cosas que mi mamá señalaba como la causa del problema.

Sin embargo, caía en cama con náuseas cada noche, escuchando cómo una botella raspaba el estante del armario de su dormitorio. Escuchaba como desenroscaba la tapa y llenaba el vaso; escuchaba el gorgoteo del líquido al pasar por su garganta. Estaba solo en mi dormitorio con una pared, una puerta y seis metros de espacio entre nosotros, pero bien podría haber estado a cinco centímetros de su cara.

Nunca puse en tela de juicio si era o no mi responsabilidad ocuparme de ella. En lo que a mí me concernía, estaba sobreentendido. Era el único familiar que aún vivía con su mamá. ¿Quién más estaba? Vivía en un estado de ansiedad del cual no veía ninguna salida.

Durante esos dos años desesperados, escuché hablar de Al-Anon en el medio televisivo, y se plantó la semilla. No obstante, realmente creía que

nadie podría ayudarme. El programa de la televisión decía que un ser querido no podía impedir que un alcohólico bebiera, pero recomendaba que la familia asistiera a reuniones Al-Anon. Pensé que era la cosa más tonta que había escuchado en mi vida. Me preguntaba: “Si no va a detener el alcoholismo, ¿para qué ir?” Así que no fui. En su lugar, ponía cara de mártir y sufría en silencio. No me daba cuenta de lo tensa, deprimida y descontrolada que estaba mi vida. Lo único que pensaba era que mi mamá necesitaba curarse.

Pero la semilla de Al-Anon comenzó a arraigarse. Pese a que lo consideré innecesario, mi hermana menor prometió llevarme a Al-Anon en cuanto volviera de la universidad. Entonces, un día frío de febrero, tomé la decisión más valerosa de mi vida. Ya no podía tolerar la situación familiar. No podía esperar a mi hermana. Le dije a mi mamá que iba a Al-Anon. En secreto, esperaba que mi amenaza le impidiera beber. Entonces ya no tendría que ir a Al-Anon. En vez de eso, me desenmascaró: “Ve a Al-Anon”, me insistió. “Verás que el alcohol no es un problema aquí, y dejarás todas estas tonterías”.

Desde la primera reunión a la que asistí, comencé a aprender sobre la enfermedad familiar del alcoholismo. Se me dijo de inmediato que Al-Anon no es una cura mágica para los problemas de alcoholismo de otra persona, pero que podría ofrecerme una mejor forma de vida. Escuché que, si me concentraba en lograr conocerme a mí mismo y en lo que *me* hacía feliz y sano, los que me rodeaban podrían responder de manera positiva a los cambios en mí. La salud es atractiva, y a veces inspira cambios en otras personas; pero no había garantía de cambios en nadie más que en mí mismo. Si estaba dispuesto a seguir viniendo, me daría cuenta de que los principios de Al-Anon podrían ayudarme no sólo con mis problemas familiares sino también en otros aspectos de mi vida.

Me resistí demasiado. Los miembros parecían percibir mi temor, y respondían con calidez y consuelo. “Ni siquiera estoy seguro de que tenga ‘problemas con la bebida’, mucho menos que sea una a… a… a…”, tartamudeaba, incapaz de decir la palabra. Los miembros de mi grupo me dijeron que yo no tenía la obligación de saber las respuestas. Si el alcoholismo de alguien más me perturbaba, estaba en el lugar apropiado.

No estaba del todo entusiasmado por la charla sobre “modos de vida”. “Soy joven”, les dije disconforme. “No quisiera tener que asistir a estas

reuniones durante los próximos noventa años”. Sugirieron que viviera el programa un día a la vez. Si después de la reunión me sentía mejor que antes de venir, quizás querría seguir viniendo.

Aún me resistía. Casi todos los miembros en esta reunión específica eran mujeres de mediana edad casadas con alcohólicos en vías de recuperación. ¿Qué podíamos tener en común? Pero algo me impresionó. Sus contribuciones venían de un lugar diferente; del corazón, y empecé a relacionarme. A pesar de todas nuestras diferencias exteriores, compartíamos los mismos sentimientos. No sabía que esa comprensión sin necesidad de palabras fuera posible. A pesar de todas nuestras diferencias exteriores, compartíamos los mismos sentimientos. Y aún más importante que eso, sonreían y se reían. Nunca había pasado mucho tiempo cerca de la felicidad. Quise aprender cómo se las arreglaba esta gente para encontrar algo por lo cual sonreír, así que seguí asistiendo, y mi vida empezó a cambiar lentamente.

Aprendí que no causé, no podía controlar y no podía curar el alcoholismo de mi mamá. Fue un gran alivio saberlo. Durante los primeros dos años, mi progreso fue lentísimo. Sin embargo, los problemas que me hicieron venir a Al-Anon dejaron de ser tan urgentes. Aunque mi mamá todavía bebía, dejé de reaccionar. Eso resultó en que ya no peleáramos constantemente. En realidad, era difícil creer lo bien que nos llevábamos; pero al dejar de centrarme en mi mamá, comencé a ver lo ingobernable que se había vuelto mi vida.

Por primera vez en mi existencia, vi cosas propias que debía cambiar. Pese a un título universitario, tenía un empleo sin perspectivas y dependía económicamente de mi familia. Tenía licencia de conductor, pero me asustaba mucho conducir y hacía todo lo posible por evitarlo. Existía una distancia emocional considerable entre mi papá y yo. Mi hermana menor y yo teníamos una relación demasiado dependiente y poco saludable.

Estaba en el cuarto año de noviazgo con mi primera novia. El alcohol no estaba involucrado, pero los dos teníamos otros problemas: problemas de actitudes. No sé lo que le pasaba a ella, pero en mi caso, había desarrollado estas actitudes al crecer en una familia alcohólica: problemas de intimidad, honestidad, inseguridad, confianza, culpa y dolor. Al-Anon me enseñó sobre la aceptación, la tolerancia y la cortesía hacia los demás, e intenté desesperadamente mejorar el comportamiento con mi novia; pero Al-Anon

también me ayudó a aprender que no estaba obligado a aceptar comportamientos inaceptables. Empecé a creer que en verdad merecía ser tratado con respeto y dignidad. La relación no era buena para ninguno de los dos y, en poco tiempo, pude dejarla.

Para entonces, ya asistía a varias reuniones de Al-Anon por semana. Me ofrecí como voluntario en la oficina local de esta hermandad, y leía fielmente la literatura. Hasta intenté, aunque con indecisión, utilizar el *Plan detallado para progresar*, la guía de Al-Anon para el examen del Cuarto Paso.

En pocos años, mi vida había cambiado espectacularmente. Me había mudado fuera de la ciudad; estaba enamorado de una hermosa mujer, y trabajaba en el proyecto de mis sueños. Hacía amigos con facilidad, y me sentía mejor conmigo mismo y en las relaciones con mi familia. El programa funcionaba bien en mi vida, tan bien, que pensé que no tenía que esforzarme tanto.

En el término de dos años, el proyecto de mis sueños se desplomó. Mi novia me dejó por mi mejor amigo. Mis otros amigos desaparecieron de mi vida uno por uno. Mi hermana menor, entonces miembro en vías de recuperación en A.A., ya no quería vivir bajo mi control. Y para completar, mi papá mostraba los primeros síntomas de la enfermedad de Alzheimer.

Sólo en un lugar no me sentí abandonado: en Al-Anon. Pese a la limitada atención que le había prestado últimamente, el programa y la hermandad estaban siempre presentes para mí. Con humildad, recordé la primera reunión. Esa noche, el coordinador del programa era alguien que había sido miembro durante seis años, lo que me parecía una eternidad. Suponía que se podía aprender todo lo que había que aprender sobre el programa en seis años; pero, por el contrario, al acercarse mi sexto aniversario en Al-Anon, sentía que sabía muy poco. Veía que había logrado grandes avances en esos seis años, pero al recordar el pasado, observé que mis pies, al arrastrarse, habían dejado huellas por todas partes.

De ese momento en adelante, decidí levantar los pies y ejercitar las piernas. Alguien dijo: “Acércate a los ganadores”, y por primera vez presté atención a este consejo, y me rodeé de gente que aplicaba los Pasos. Me hice de algunos buenos amigos en Al-Anon. Me conseguí un Padrino. Comencé a consumir dosis diarias de literatura Al-Anon. Empecé a considerar las Tradiciones como directrices en lugar de “reglas aburridas”

para vivir. Decidí participar en el servicio, coapadrinando a un grupo Alateen y asistiendo a convenciones. Hasta logré terminar todo el *Plan detallado para progresar*.

Había postergado mucho el Cuarto Paso porque sólo veía los aspectos negativos del mismo. No tenía idea de la mejoría notable que podía darse si estuviera dispuesto a seguir la simple sugerencia de Al-Anon de ser honesto conmigo mismo. A menos que lograra conocerme, no podría aceptarme, y a menos que me aceptara, no podría ni siquiera comenzar a amarme a mí mismo.

Esta honestidad conmigo mismo me preparó para ser honesto con mi Poder Superior y con cualquier otro ser humano (Quinto Paso). Corrí el riesgo de compartir cosas que pensé nunca podría compartir con nadie. Con gran sorpresa, la persona de confianza que cuidadosamente había escogido no salió huyendo. Me escuchó y me aceptó, alentando la inexperta aceptación de mí mismo. Esa experiencia abrió una puerta a mis adentros. Poco a poco, me volví más abierto y honesto con todos mis amigos. Todavía tenía miedo de que escaparan, pero no lo hicieron. Me amaron más, porque al dar más de mí en mis relaciones, había más que amar.

En esta época, comenzó a proliferar información sobre los efectos del alcoholismo en los hijos adultos de familias alcohólicas. Esa información, junto con mi padrinazgo en Alateen, me hizo tomar mayor conciencia. Cuando apareció el folleto de Al-Anon *¿Se crió junto a un bebedor con problemas?*, lo leí con asombro, vergüenza, reconocimiento y esperanza. Había estado en Al-Anon ocho años y, sin embargo, contestaba “sí” a las veinte preguntas. Era evidente que había llegado el momento de aplicar el programa a un nivel más profundo. El folleto no tomó el examen por mí, pero me dio la oportunidad de continuar mi crecimiento. También me permitió cambiar las respuestas a medida que crecía.

Mis exámenes se transformaron en excavaciones arqueológicas. Cada vez que encaraba, que trataba y aceptaba una parte de mí mismo, descubría otra. El repetir los Pasos con cada parte nueva no era regresión sino progreso. No obstante, no podía hacerlo sin depender constantemente del aspecto espiritual del programa, lo cual buscaba mediante la oración y la meditación. Durante un tiempo, cada nuevo descubrimiento parecía más penoso y aterrador que el anterior, pero confiaba en que toda esta tarea me llevara al lugar donde mi Poder Superior quería que estuviera.

Al excavar más profundo, pude ver cómo la compulsión de comer en exceso se había transformado en un medio para ocultar. Cuando cesé de esconderme de mí mismo al comer en exceso, descubrí lo que había estado ocultando. Al final tuve que admitir mi homosexualidad, algo que me había negado a mí mismo durante años. Una vez que acepté ser homosexual, estuve listo para afrontar el hecho terrible de que había sido objeto de abusos sexuales por parte de parientes de confianza cuando era niño. Aunque había bloqueado estos recuerdos durante treinta años, debí haber sentido suficiente apoyo de la hermandad como para dejar que reaparecieran los recuerdos. Creo que mi Poder Superior supo que finalmente tenía la fuerza suficiente para enfrentarme con la verdad. Cada una de estas revelaciones era dolorosamente lenta, enormemente penosa, y me llevó varios años aceptarlas plenamente; pero la mayor parte de mi dolor no provenía de la verdad, sino de resistirla.

Al-Anon me recordaba siempre ser bueno conmigo mismo. Aprendí a ver lo que me hacía feliz y a seguir ese camino. A través del programa, aprendí a hacer todo lo necesario para aliviar las cargas del pasado, porque merecía libertad, amor y felicidad. Al descubrir cada parte de mí mismo, seguía la sugerencia de Al-Anon de aprovechar toda la ayuda requerida. Busqué asesoría, apoyo e información externos en más de una ocasión; pero a lo largo del proceso, la fuente principal de fortaleza y apoyo provenía del programa y de los miembros de Al-Anon.

Había momentos en que mis sentimientos de "singularidad irremediable" surgían de nuevo. Entonces pensaba que no era posible que mis compañeros de Al-Anon pudieran relacionarse conmigo o yo con ellos; pero, una y otra vez que, pese a que éramos todos diferentes, nuestro vínculo común: haber sido afectados por el alcoholismo ajeno, nos unía. Nuestras diferencias me han ayudado a "mantener una mente receptiva" y al hacerlo así, me he encontrado a mí mismo. Soy una persona fuerte, afable y cariñosa, quien al crecer sigue siendo más fuerte, más afable y más cariñosa cada día que vive esta hermosa forma de vida.

Ahora sé que mi Poder Superior tiene un plan para mí. No es mi plan. No estoy donde pensé una vez que debería estar, ni soy el que una vez pensé que debería ser. Al mejorar mi contacto consciente con el Dios de mi entendimiento, me libero de la vieja rigidez y de los prejuicios. Poco a poco, me voy sintiendo tranquilo conmigo mismo y con el mundo que me

rodea. Puedo ver ahora a todo mi ser cual si fuera el niño amado de mi Poder Superior. Puedo aceptar mi ser integral, no sólo las partes que acaso me gusten. Confío en que estoy recuperando toda la cordura y la alegría que siempre estuvieron destinadas para mí.

Mi crecimiento en Al-Anon ha rendido otros frutos. Mi papá murió de la enfermedad de Alzheimer, pero antes de que muriera, pude introducir algunos cambios firmes y positivos en nuestra relación, y le hice saber que lo amaba. Mi mamá, que había dejado de beber hacía algunos años, se ha transformado en una inspiración, y es una satisfacción tenerla cerca. He sanado lo suficiente como para disfrutar realmente de su presencia en mi vida. Mi hermana menor y yo ya no somos tan apegados; sin embargo, de modo más sano, nos sentimos más cerca que nunca. Mi familia se ha convertido en una familia amorosa, y todos hacemos lo que podemos por los demás. Mis amigos son como una extensión de mi familia, y después de sentirme abandonado y solo durante tanto tiempo, hoy me encuentro rodeado de amor.

Todavía voy a las reuniones porque me siento mejor al final que al comienzo de éstas. También quiero retribuir un poco de lo que con generosidad me dieron; pero la cuenta nunca estará equilibrada, porque cuanto más dé, más recibiré.

Casi todos mis días son buenos ahora porque, en su mayor parte, así lo decido. Mi vida no está exenta de problemas, pero, gracias a Al-Anon, tengo los instrumentos para encarar todo lo que vivo. Ya no tengo que vivir con temor y desesperación ni esconderme en la negación. Soy más feliz de lo que alguna vez me hubiera imaginado. Me sostiene el amor de un compañero afectuoso, amigos compasivos, una familia fuerte y un Poder Superior benevolente. Cuando llegué a Al-Anon, era mi última esperanza. Ahora se ha transformado en las raíces robustas de las cuales se desprenden todas mis esperanzas y se elevan al firmamento.

11
Hasta un terapeuta puede ser afectado por el alcoholismo

La primera vez que recuerdo haberme sentido realmente parte de la familia de mi esposo fue en medio de una crisis. Estábamos sentados en la sala de espera de un hospital, al lado de la Unidad de Cuidados Intensivos, porque mi cuñado de diecinueve años estaba en estado de coma después de beber y despeñarse con el auto por un acantilado. Se había golpeado la cabeza en una roca al salir disparado del auto y sólo el frío de la nieve donde cayó impidió que se desangrara totalmente antes de que lo encontraran el día siguiente. Entonces, con una fractura múltiple de cráneo y dilatación del cerebro, su vida pendía de un hilo.

Mi esposo y yo estábamos casados desde hacía cinco años cuando ocurrió el accidente de su hermano. Pensábamos mudarnos a mi estado natal. Durante la recuperación de mi cuñado, le dije sin pensar: “Ojala pudieras venir con nosotros y comenzar una nueva vida”. Desde lo más profundo de mi ser, una señal de advertencia me alertaba, pero lo que dije ya estaba dicho, y yo quería ayudar.

Me fui antes que mi esposo; había estado trabajando en mi nuevo empleo durante dos semanas cuando llegó con nuestros muebles y con su hermano, quien venía a vivir con nosotros. Las reglas básicas eran simples: su hermano trabajaría o estudiaría para obtener su bachillerato de secundaria por madurez, y no se podrían traer drogas a las casa.

Las drogas lícitas eran otra cuestión. La primera noche que llegaron a la ciudad, los tres fuimos a una tienda de comestibles. Mi cuñado pidió cerveza, y mi esposo le compró seis latas. Presentí algo. Después de guardar los alimentos, invité a mi esposo a dar un paseo. De la forma más calmada, le pregunté: “¿Por qué le compras cerveza cuando casi se mata al conducir ebrio?”

“Sólo temes que tus compañeros de trabajo se enteren”, me dijo, con una sonrisa complaciente.

Sabía que no era así. Cuando había una vida en juego, las opiniones de otras personas no me preocupaban en absoluto. Como consejera en casos de dependencia de productos químicos, había sido testigo de la devastación que puede provocar el alcohol en las familias, y en muchas ocasiones le había dado las gracias a mi Poder Superior por no haberme casado con el alcohólico con quien estaba comprometida antes de conocer a mi esposo.

Era obvio que mi esposo no caería en razón con respecto a este problema. Necesitaba ayuda, y recurrí a Al-Anon. La asistencia a reuniones abiertas de Al-Anon ya era un requisito de mi trabajo; un requisito que me disgustaba. En la universidad y en lo centros de tratamiento donde había trabajado, nunca consideraron necesario que los profesionales asistieran a grupos de "esfuerzo propio" a los cuales enviaban a sus clientes. Ahora, al regresar a mi propia comunidad, la asistencia era indispensable. Así que asistía con sentimientos encontrados de hostilidad, nerviosismo y desesperación por resolver lo que veía como un problema de vida o muerte en mi propia casa.

En la primera reunión de Al-Anon, me llamó la atención una placa en la pared entre los muchos lemas (tales como "Mantenlo simple" y "Primero, las cosas más importantes"). Decía: "Lo que aprendes después de que lo sabes es todo lo que importa". Me hizo sentir inquieta; me molestaba que se pensara que yo tenía que aprender más. Como muchos otros, fui a Al-Anon, no para ayudarme a mí misma, sino para corregir a los que me rodeaban. No recuerdo nada de lo que se dijo en esa primera reunión, pero después pregunté: "¿Qué hacen cuando alguien le compra cerveza a otra persona que casi se mata en una ocasión conduciendo ebrio?"

Vi sonrisas y miradas perspicaces, y pensé con desazón que los presentes consideraban ingenua mi pregunta, o hasta impertinente. Por más que deseara una respuesta, lo único que me dijeron fue que siguiera viniendo. Lo hice, aún con la remota esperanza de encontrar la forma de que mi esposo abriera los ojos.

En pocas palabras, mi cuñado no acató las reglas de la casa. Aunque sentí que había fracasado en nuestros esfuerzos por darle una nueva vida, sabía que debería irse. Mi sentido común y la nueva conciencia Al-Anon me decían que este fracaso no era culpa nuestra, pero aun así me sentía triste. Esa semana en Al-Anon, dije: "No estoy segura de si debo seguir viviendo ahora que ya no vivo con un alcohólico".

Vi más miradas perspicaces y movimientos de cabeza. Más de un miembro antiguo me aseguró que yo estaba donde me correspondía estar y que podría ganar mucho si estuviera dispuesta a volver. Me sentía escéptica, pero, al poco tiempo, tuve una revelación. Durante años, me había culpado por la negativa de mi novio anterior de recurrir a A.A. Había evitado todos los programas de Doce Pasos porque aceptaban a "Dios *según nuestro propio entendimiento de Él*". Mi prometido y yo conocíamos a un Dios muy

específico, con un nombre muy específico, y no queríamos que nos engañaran. No queríamos tener nada que ver con ningún grupo que reconociera a un Poder Superior distinto al Dios de nuestra religión. Así que no hubo recuperación. No hubo sobriedad para él, ni cordura para mí, y nuestro compromiso concluyó en aflicción. Luego de eso, siete años después, me di cuenta de que ni el fracaso de mi novio en buscar ayuda ni el haber echado a mi cuñado era responsabilidad mía. Los dos eran responsables de sus propias decisiones.

Al continuar asistiendo a las reuniones de Al-Anon, el centro de atención pareció desplazarse de un alcohólico en mi familia a otro. Una sospecha inquietante sobre mi padre me llevó a acercarme a la mujer que más respetaba en el grupo, y le pedí que fuera mi Madrina.

“Vamos a cenar”, me dijo, “y me dirás entonces lo que buscas en una Madrina”.

Me quedé muda. ¿Acaso las Madrinas no debían saber lo que se necesita? Poco después de haber llegado al restaurante, le expresé con nerviosismo lo asustada que me tenía y todo lo que había esperado antes de solicitarle que fuera mi Madrina.

Se rió. “¿Cómo es posible que yo te causara miedo?”, me preguntó amablemente.

“Temía que me obligaras a hablar”, admití con vergüenza. Sin embargo, hasta hoy, no recuerdo que mi Madrina me haya obligado nunca a hacer nada. De cualquier forma, esa noche pude decir entre dientes: “Creo que mi papá a lo mejor es alcohólico.

Ni pestañó. En su lugar, mi nueva Madrina se me acercó, sonrió y me dijo algo amable (ni siquiera puedo recordar qué), y me ayudó a entender que aunque mi papá fuera alcohólico, eso no sería el fin del mundo. Ese fue el comienzo del análisis de un aspecto doloroso y oscuro de mi pasado. Mi papá nunca bebió en casa en mi niñez, pero al enterarme de algunos problemas de alcoholismo que él sufría, recordé que mi mamá me había dicho que él tenía ese problema desde antes de que yo naciera. Otros recuerdos empezaron a renacer. Recordé una escena violenta que sucedió cuando tenía diez años. Mi papá había vuelto a casa borracho, y le echó mano a un arma de fuego con la intención de matar a mi mejor amigo y a sus padres. Nunca cometió el crimen, y el recuerdo se ahogó, con otros, en un pozo profundo desde donde, en secreto, me obsesionaba y aterrorizaba.

Cuando estos recuerdos volvieron a surgir, sentí como que si me desgarraran tratando de esfumarse. Eso era doloroso, y exigía mucho más valor y agilidad de los que creía tener; pero toda esta tarea de recordar y aceptar la realidad del pasado valía la pena. Experimentaba una libertad cada vez mayor al liberarme de la esclavitud de esos oscuros secretos.

En una de mis primeras reuniones de Al-Anon, escuché que la recuperación a menudo engendra recuperación, y tengo la satisfacción de ver que muchos miembros de mi familia reciben este don tan valioso. La primera fue mi hermana mayor, con quien tuve el valor de compartir las publicaciones de Al-Anon sobre hijos adultos de padres alcohólicos. No sólo se dio cuenta de que nuestro padre era alcohólico, y eso me sirvió de gran ayuda al evaluar lo que realmente había ocurrido, sino que también pidió ayuda en A.A.

Nuestro padre nunca alcanzó la sobriedad. Se suicidó hace varios años. Estoy muy agradecida por contar con un programa que me ayudó a afrontar esta tragedia, a sentir el dolor, a llorar su muerte, y a soltar las riendas.

Mientras tanto, el alcoholismo y el mal genio cada vez más intensos de mi esposo me hicieron entender lo más aterrador de todo. Había roto mi compromiso con un alcohólico para casarme con otro. A lo largo de la lucha posterior para mantener nuestro matrimonio, usé el programa Al-Anon como en ningún otro momento. Las meditaciones diarias en el libro de Al-Anon *Valor para cambiar* se transformaron en el núcleo de mis pensamientos atormentados. Llamaba a mi Madrina todos los días y asistía a más reuniones. En una de ellas, escuché una intervención que cambiaría mi vida: “Él no tiene por qué sentirse tranquilo”. Cuando dejé de asumir la responsabilidad por los sentimientos de mi esposo, le permití experimentar las consecuencias de su comportamiento y sentir su propia inquietud.

Esperaba que esta inquietud lo llevara a alcanzar la sobriedad. En lugar de eso, decidió poner fin a nuestro matrimonio. A través del proceso increíblemente penoso de separación y divorcio, Al-Anon fue como una antorcha, y la Oración de la Serenidad destellaba en la oscuridad de mi dolor, ayudándome a adquirir el equilibrio como persona sola.

Hoy me asombra la cicatrización que se ha dado en mi vida. A lo largo de los años, he sido cada vez más capaz de liberarme de la negación y de aceptar y recobrarme de los efectos del alcoholismo. He concebido una nueva vida para mí, una vida llena de alegría y risas, aflicción y dolor, y

todas las otras bendiciones de estar más plenamente viva que en ningún otro momento. Agradezco mucho que Al-Anon haya estado siempre iluminando mi camino y ofreciéndome consuelo, esperanza y fortaleza cuando lo necesitaba, y, en especial, cuando no sabía que lo necesitaba.

12
Un veterano de guerra adopta decisiones de vida o muerte

Perdí mi empleo, y cinco días después me separé de mi segunda mujer. Mi hijo de tres años me tenía un miedo atroz. Estaba solo en mi apartamento vacío, y me di cuenta de lo indigno e inútil que me sentía. Parecía que lo único que había hecho era hacer sufrir a la gente. El odio por mí mismo, el remordimiento y la culpa que sentía eran tan agobiantes que sabía que no podría aguantar mucho más. Tenía que hacer algo al respecto. No quería morir, pero no podía seguir viviendo. Había tocado fondo, pero en ese momento no tenía idea de que lo que estaba experimentando estaba relacionado con el alcoholismo.

Decidí comprar una pistola y volarme los sesos en el estacionamiento fuera de la tienda cuando tuviera el arma. En el camino a la armería, observé un centro de veteranos de Vietnam a un costado de la calle. Había pasado por allí muchas veces; sin embargo, nunca lo había visto. No sabía nada sobre este centro, pero había sido infante de marina en Vietnam. Pensé que no perdería nada por entrar.

Me estacioné, caminé a la puerta, le di vuelta al picaporte, y encontré la puerta cerrada con llave. El corazón se me desmoronó. Parecía que todo lo que hacía me empujaba al suicidio. Sentí que nadie me quería, ni siquiera Dios. Me di vuelta para volver al auto, cuando escuché una voz que me preguntaba: “¿En qué puedo ayudarlo?” Uno de los consejeros dentro del edificio me había visto llegar. Le contesté: “No sé”.

Me invitó a pasar, y perdí la compostura. Nadie me había visto nunca llorar así. Entendió mi desesperación y se convenció de que necesitaba ayuda siquiátrica. Me instó a internarme voluntariamente en el hospital de veteranos local. Lo pensé. Sabía muy bien que estaba loco, solo había que observar mi vida. Las escenas de Vietnam se repetían sin fin en mi mente, manteniendo los recuerdos vívidos y dolorosos. Al haber crecido en un hogar donde los sentimientos no se aceptaban ni se expresaban, no tenía los recursos para afrontar los sentimientos que experimenté durante la guerra. En esa época, no se me ocurría que este era uno de los efectos del alcoholismo en mi vida. Sólo pensé que era débil, incapaz de encarar nada. Así que cuando algunos amigos murieron ante mis ojos, reprimí mis sentimientos de pérdida. Cuando me hirieron en acción, suprimí mi ira y mi temor. Y cuando fui testigo de los efectos de bombas y trampas explosivas

en los cuerpos de pequeños niños, mantuve alejado el horror y la indignación. No sentí nada. A lo largo de los años, me volví frío, airado, distante y controlador. Hacía huir a la gente, pero, al mismo tiempo, deseaba ser amado. La depresión se convirtió en una forma de vida, y no me quedaba energía para vivir. Por eso intentaba comportarme con normalidad y lograba engañar a mucha gente que me conocía; pero ya tenía dos fracasos matrimoniales, muchas personas me tenían miedo, y estaba irritado la mayor parte del tiempo, asustado casi siempre, constantemente a la defensiva y, a veces, violento. Quizás el "manicomio" era el mejor lugar para mí. No obstante, no quería ir a ese hospital. Me imaginaba que, una vez adentro, me dejarían encerrado toda la vida.

En vez de eso, dejé que el centro me ayudara a restablecerme durante un par de días, y después de eso me enviaron a un consejero que me mostró el camino de la recuperación. Al hablar con él, mencioné que mis padres bebían mucho, pero que eso no tenía gran importancia, porque donde me crié todos bebían en exceso. Me sugirió de inmediato que asistiera a una reunión de Al-Anon. Me sentí anonadado cuando insinuó que podría existir un vínculo entre la forma en que me sentía, mi comportamiento y el alcoholismo. *"¿Alcoholismo?"*, exclamé en desacuerdo. "Eso es algo que afecta a los vagabundos desposeídos. Mi familia no es así. ¿Cómo puede existir una relación entre algo que nadie en mi familia tiene y yo?"

No entendía qué quería decir el consejero, pero estaba tan desesperado que fui a una reunión en la cual me sentía conmocionado. No podía creer que existiera gente con experiencias similares a las mías. No recuerdo nada especifico, pero sí recuerdo que me decían: "Siga viniendo". Así lo hice. Solía ir a las reuniones, y luego me revolcaba en mi apartamento durante una semana, enloqueciéndome, tratando de sobrevivir hasta la siguiente reunión. Pude tomar conciencia rápida y enérgicamente, y me sentí abrumado. No creía que pudiera absorber tantas ideas sobre mi familia y sobre mi propia persona; pero continué asistiendo a las reuniones una vez por semana.

Después de un par de meses, escuché que había otra reunión de Al-Anon. Entré a una sala llena de mujeres, y me sentí más que incómodo. Había tenido muchos problemas con mujeres en mi vida, y aquí me rodeaban. Me senté de espaldas a la pared de atrás y me mantuve callado. Estas mujeres eran esposas de alcohólicos y, al principio, no creía que ese fuera mi lugar.

Estaba seguro de que no entenderían de ninguna manera lo que yo estaba pasando. Nunca había estado casado con una alcohólica, ni tampoco era alcohólico, así que, ¿qué podrían ofrecerme? Una vez más, me dijeron “Siga viniendo” y una vez más escuché su consejo, aunque no sé por qué lo hice.

Al final, comencé a escuchar de verdad a estas mujeres, y observé que muchas de ellas habían sido criadas por padres alcohólicos, como yo. Poco a poco empecé a entender. De vez en cuando, intervenía. Mi sospecha y mi falta de confianza cedieron un poco. Me identificaba con los sentimientos que estas personas mencionaban, tanto durante las reuniones como después individualmente. Comencé a sentir deseos de ir a las reuniones porque, en ese entonces, consideraba que la gente de la reunión compartía la verdad conmigo. Revelaban sus secretos más ocultos; nunca había oído a nadie hablar tan abierta y honestamente sobre ellos mismos. Compartían los instrumentos que utilizaban y las cosas simples que parecían funcionar bien para ellos; iban a reuniones de Al-Anon, leían publicaciones y aplicaban los Pasos. Y sus vidas mejoraban; se sentían mejor consigo mismos. Empecé a pensar que tal vez hubiera esperanza para mí también.

Asistía a reuniones desde hacía seis meses, cuando mi segunda esposa se divorció de mí. Quedé devastado. ¿Acaso no podía ver ella cómo estaba yo cambiando? ¿Qué le pasaba? Entonces me di cuenta de que no había venido a Al-Anon por mí. Había venido para que mi esposa me aceptara de nuevo después de que viera lo “bueno” que me había vuelto. Sin embargo, ninguno de mis amigos de Al-Anon me había dicho que recuperaría las cosas o las personas que había perdido en el pasado. Lo que me dijeron fue que mejoraría y que me sentiría contento y feliz si estaba dispuesto a ser honesto conmigo mismo, y a aplicar el programa. Desde ese momento, apliqué el programa porque pensé, otra vez, que mis amigos de Al-Anon me decían la verdad.

Me conseguí un Padrino y comencé a seguir los Pasos. Dejé de centrarme en los demás para hacerlo en examinar *mi* pasado, *mi* comportamiento y *mi* manera de pensar. Como resultado de los Pasos, llegué a reconocer las pautas de comportamiento y las actitudes que me herían a mí y que herían a otros. Al final, empecé a ver el motivo de mi constante desgracia. Mis instintos naturales habían equivocado el camino bajo la influencia del alcoholismo ajeno, y ahora tenía una lista larga de defectos de carácter.

Había llegado a una encrucijada en el camino. Podía seguir en la misma dirección que me destruía antes de venir a Al-Anon o, con la ayuda de Dios, podía decidir un cambio. Había intentado ejercer mi voluntad para cambiar de rumbo antes, y había tenido éxito durante un par de días o aún semanas, pero luego volvía a deslizarme hacia los viejos hábitos de supervivencia que perjudicaban a los que me rodeaban tanto como a mí. Mis esfuerzos para cambiar casi me cuestan la vida. Era obvio que hacerlo como yo quería no funcionaba. Los Pasos me mostraron que los cambios reales deben provenir de mi Poder Superior. Finalmente, estaba dispuesto a soltar las riendas y humildemente le pedí que eliminara las cosas enfermizas o indeseables que había en mí.

Al continuar aplicando los Pasos, tenía claro que no sólo debía reparar el mal causado a otras personas, sino que también debía reparar el mal por haber sido un ladrón. Toda la vida he robado dinero y mercancías. Había pasado de robar dos frascos de aceitunas de una tienda de comestibles cuando era pequeño, a presentar informes falsos de cuentas de gastos ya adulto. Hasta que apliqué el Cuarto Paso e hice sin temor un minucioso examen de conciencia, este comportamiento nunca me había inquietado. Lo había justificado en todo momento, y luego me lo había quitado de la mente. Y al comenzar a recordar estos incidentes, traté de alejar de mí dichos recuerdos. Una vez más, justifiqué los robos diciéndome a mí mismo: “Todos lo hacen”; pero en mi interior, sabía que no era así. Aun si hubiera sido cierto, sabía que robar era incorrecto, por lo menos para mí. Cuanto más pensaba en ello, mejor podía encarar mi propia negación. Me di cuenta de que debía indemnizar.

¿Cómo se puede reparar el mal causado por dos frascos de aceitunas que había robado hacía treinta años? ¿Y el resto? Supongo que no habrá ninguna columna en los libros contables para la devolución de dinero robado por empleados antiguos. Consulté a mi Padrino y a otras personas sobre este dilema, y me alentaron a enumerar los artículos robados, y a estimar un valor total en dólares. El tendero, que ya era bastante viejo en esa época, posiblemente hubiera muerto, y las compañías en las que yo había robado ya habrían justificado las cantidades desaparecidas. ¿Qué podía hacer para reparar el mal? Se me sugirió entonces que entregara el total en efectivo a una entidad de caridad. “¿Por qué en efectivo?”, pregunté. “Para que no te sientas tentado a usar el cheque cancelado y

considerarlo como una donación de caridad en tus formularios de impuestos", respondió mi Padrino.

Hice una cita con un funcionario de una institución caritativa importante, y le dejé $1.760 sobre su escritorio. Le dije quién era, que había sido un ladrón, que estaba ahora en un programa de Doce Pasos y que tenía que devolver todo lo que había robado. Hizo una pausa que pareció interminable y luego me preguntó si podía decirme algo. Me sentí incómodo, nervioso por lo que diría, pero asentí con la cabeza.

Se reclinó en su silla, y dijo que había estado orando con la intención de que le apareciera un poco más de dinero. Diecisiete jóvenes debían partir en una excursión de fin de semana, pero no habían podido recoger el dinero suficiente. Me dijo que el viaje costaría alrededor de $100 por chico, y el dinero que yo le había entregado era precisamente la cantidad que ocupaban. En ese momento, supe que Dios estaba a cargo de todo. ¡Qué bueno es el despertar espiritual que se obtiene al aplicar los Pasos! Y me sentí aliviado de la culpa, que ocultaba dentro de mí, de dedicarme a robar durante varios años.

Mi vida ha cambiado y yo he cambiado. Hoy, la prueba más firme que tengo es que mi hijo ya no me tiene miedo, y ya no se va porque entre a su habitación. Ahora podemos jugar, besarnos, reír y expresarnos amor recíproco, lo que nunca hubiera sido posible sin el poder cicatrizante del programa y sin el amor de mi Poder Superior. Estoy eternamente agradecido.

He tenido que volver atrás y revivir muchos momentos horribles de la guerra para experimentar al fin los sentimientos reprimidos durante tanto tiempo. No fue sino hasta hacerlo, que emocionalmente me sentía como un prisionero de guerra. Al aferrarme a mi Poder Superior y reunir el valor para sentir lo que no había podido sentir en ese entonces, pude superar parte de ese horror y, luego, abandonarlo en su mayor parte. Un terapeuta, un Padrino y un Dios amoroso me permitieron sobrevivir a este desafío increíblemente difícil.

Mi madre siguió bebiendo hasta su muerte hace unos años. Mi padre se hizo miembro de Alcohólicos Anónimos varios años después de mi llegada a Al-Anon. He descubierto que lo quiero mucho tan sólo por ser quien es, continúe sobrio o no.

Por la gracia de un Dios bondadoso que no conocía, mi vida tiene hoy un significado y un propósito. Sigo aplicando los Pasos, asistiendo a las reuniones y manteniéndome en contacto estrecho con mi Padrino. No todos los días son como me gustaría que fueran, pero hoy me siento en paz conmigo mismo. He aprendido que la vida puede ser un fascinante viaje o un desesperado aprieto. He pasado por ambos, por lo que puedo decir con certeza que me inclino a escoger al primero. Como he aprendido una nueva forma de vida en Al-Anon, ahora dispongo de esa opción al despertar de cada día.

13

Alateen ayuda a calmar el temperamento violento de una adolescente

Cuando yo tenía trece años, un juez acuso a mi papá de conducir en estado de ebriedad y lo envió a A.A. Yo sabía que bebía mucho, pero no me daba cuenta de que era alcohólico. Lo único que sabía era que teníamos problemas de dinero, y sólo lo supe porque mi mamá se quejaba continuamente.

Había habido una tensión considerable en el hogar durante años. No podía tolerar estar cerca de mis padres. Mi mamá estaba siempre nerviosa, y yo me ponía nerviosa en su presencia. Mi papá y yo casi nunca hablábamos. No veía mucha diferencia entre sus días en A.A. y sus días de alcoholismo. Tenía ganas de escaparme.

En la época en que papá comenzó a asistir a A.A., ya me escapaba por la ventana de mi dormitorio en la noche para irme con mis amigos. Era bastante inocente; la travesura era poder salir en medio de la noche sin supervisión. Me encantaba la emoción provocada por el riesgo de ser descubierta.

Cuando cumplí catorce años, descubrí un salón de billares. Siempre que lo recuerdo, creo que Dios realmente me cuidó en esa etapa de mi vida. Conocí a unos hombres muy depravados allí, pero nunca tuve enfrentamientos peligrosos con ellos. Muchos de ellos consumían y vendían drogas, muchos habían abandonado los estudios y robaban, y muchos tenían un carácter violento. Rehusaba ir con ellos en auto, no por temor ni precaución, sino por simple costumbre. En realidad, admiraba a esta gente que parecía tan "buena" y recia.

La reciedumbre me atraía porque sentía que mi vida estaba llena de dolor. Era como si viviera en un bote de basura lleno de dolor emocional, y lo único que podía esperar era que otra gente levantara la tapa y echara más basura sobre mí. Quería salir. Pensé que si fuera lo suficientemente recia, la gente me tendría miedo y no me lastimaría. Y si fuera lo suficientemente "buena", ni siquiera me importaría que lo hicieran.

No quería saber nada de drogas, pero me dediqué a la bebida, y pronto fui parte de la "revolución sexual". No temía que nadie me "usara" para relaciones sexuales; por el contrario, pensé usarlos a *ellos*. Coleccioné conquistas sexuales por venganza. El sexo y la bebida fueron las dos

maneras de afirmar mi independencia y estar en la “onda”. También era la mejor forma de desagradar a mis padres.

Quedé embarazada en el verano de mi graduación de la escuela intermedia. Mi mamá me encaró, y me obligó a adoptar una decisión sobre el embarazo en lugar de simplemente ignorar el problema. Cuando me decidí por un aborto, me acompañó. Aunque mi papá nos dio el dinero, él y yo nunca hablamos del asunto.

Entré a la escuela secundaria llena de temor, remordimiento y odio por mí misma. Por un lado, sentía asco de mí, pero por otro, todavía me sentía atraída por esa forma de vida sin trabas. La única opción que había considerado, el único ejemplo de moderación y “normalidad”, era el matrimonio de mis padres, y no era un ejemplo muy atrayente, ya que no parecían ser felices en absoluto.

Mi papá había estado asistiendo diligentemente a A.A. durante un tiempo en ese entonces, y a menudo hablaba de una chica de mi edad que iba a reuniones de Al-Anon. Hablaba sobre ella con todo tipo de frases simpáticas que me hubiera gustado escuchar sobre mí. Al final fui a una reunión de Al-Anon para conocer a esta chica a quien tantos celos le tenía. Por raro que parezca, nos caímos bien. Su mamá iba a A.A., y ella había asistido a algunas reuniones de Al-Anon, pero nunca había tenido el valor de asistir sola a una reunión de Alateen. La semana siguiente, ella y yo fuimos juntas a nuestra primera reunión de Alateen.

La pequeña sala estaba repleta de gente de mi edad; tenía ya dieciséis años. Se sentaron en sillones, sobre ficheros, en sillas y en el piso. Un chico rubio muy guapo coordinaba la reunión sentado en un escritorio. Cuando la reunión terminó, una mujer pequeña y bonita que resultó ser la Madrina del grupo, me sonrió, me abrazó y me dijo que esperaba que volviera la semana siguiente. Se parecía a alguien a quien mis padres desearían que yo imitara, pero a diferencia de ellos, se veía feliz.

Esa Madrina cariñosa y ese rubio guapo me hicieron volver durante los seis meses siguientes, durante los cuales me recuperé, hasta tal punto que escuchaba y aprendía todo lo que se decía en las reuniones. Recuerdo haber leído y evaluado los Pasos al comienzo. Pero había decidido que *nunca* iba a seguir el Noveno Paso ni a repararle el mal a nadie. No iba a arrastrarme y rebajarme ante un grupo de personas que de todas formas no me

perdonarían; y no los culpaba. Sabía muy bien que había causado mucho daño a otros y cargaba con la culpa como prueba de ello.

También recuerdo haber visto las palabras “sano juicio” en el Segundo Paso. “Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio”. En ese momento, pensé: “Pues ¡vaya!, esta gente aquí tiene problemas *serios*”. Mi pensamiento siguiente fue: “Bueno, eso querrá decir que estoy en el lugar apropiado”. Sabía que estaba loca. No tenía control sobre mí misma. Faltaba a clases que sabía que no debería perder. Permanecía en el salón de billares tratando de ocultarme de mí misma y del lío en que se estaba convirtiendo mi vida. En la noche, buscaba una fiesta o una “cita”, pese a que ya no me sentía cómoda con este estilo de vida. Cuando volvía a casa a las tres o cuatro de la mañana, mi papá estaba dormido. A veces estaba sobrio, a veces no. La sobriedad no se le “pegó” de inmediato, y tuvo muchos deslices. Mi mamá siempre se quedaba despierta esperando que yo llegara, lista con los asuntos inevitables relacionados con mis travesuras, en especial acerca de mi vida sexual. Si me había acostado con alguien, me enfadaba que me lo reclamaran; y si no lo había hecho, me indignaba que me acusaran. Odiaba la insistencia y reaccionaba violentamente. Solía empujarla y sacarla de mi camino. Una vez recuerdo haber intentado con todas mis fuerzas estrangular a mi mamá hasta que, de algún modo, su dolor se incrustó en mi furia, y me quedé sin fuerzas por el remordimiento y la incapacidad. Asqueada de mí misma, deseé que alguien me encerrara para protegernos a las dos. En ese momento, pensaba que era mi decisión beber y acostarme con quien quisiera, pero sabía que el actuar con violencia en contra de mi mamá de ningún modo eran mis intenciones. No quería lastimarla, pero no sabía cómo detenerme, cómo romper la pauta. Esa locura fue lo que me llevó a tomar en serio a Alateen.

Para romper el ciclo de violencia, tuve que dar pasos de bebé. Aprender a vivir “Un día a la vez” significaba que no debía comportarme con violencia hoy; podría postergar la violencia hasta mañana. Al principio, apretaba los puños y me decía entre dientes: “Alateen, Alateen, Alateen. No te heriré esta noche, pero mañana te mataré”. Descubrí que al vivir “Un día a la vez”, ese mañana horrible nunca llegaría.

Así que “Sólo por hoy” empecé a dejar de herir a mi mamá. No fue fácil. Lo más importante era que quería volver a mi grupo Alateen y decirle que

no habíamos tenido ningún altercado en toda la semana. Al final, sucedió. La Oración de la Serenidad ocupó el lugar de mis palabras: “Alateen, Alateen, Alateen”, y aprendí a salir de la sala sin gritarle a mi mamá. Luego aprendí a salir sin dar un portazo. Finalmente podía sentarme en la sala y desprenderme de todo lo que me irritaba. Hasta me llegó el momento en que aprendí a contestar como persona adulta.

Una tarde, a los pocos años de haberme pasado a Al-Anon, estaba por volver a casa después de visitar a mi mamá. La tensión de ese día había sido la misma a la que ya estaba acostumbrada. La quería, pero ella nunca había intentado ir a Al-Anon, y todavía sufría los efectos del alcoholismo. Mi papá estaba sobrio en A.A., pero estaban separados, y ella vivía sola. Mi papá y yo nos habíamos reconciliado hacía mucho tiempo, y yo estaba muy agradecida; pero también triste por sentirme aún tan incómoda con mi mamá después de todo este tiempo. Recuerdo contarle a Dios sobre esta tristeza y sobre mi incapacidad de lograr algo mejor. Al salir de su casa, oré porque, si nuestra relación permanecía así de bien, Dios me ayudara a aceptarlo.

En menos de seis meses, mi mamá y yo estábamos en desacuerdo sobre cómo nos habíamos hecho tan grandes amigas de repente. Cada una pensaba que era porque la otra había cambiado de algún modo. Sólo puedo decir que mis oraciones tuvieron un eco favorable. Pasamos muchos días verdaderamente buenos juntas después de eso, anhelando esas visitas como si siempre hubiéramos sido las mejores amigas. Mi mamá me apoyó a lo largo de nueve años de matrimonio, de divorcio y de nuevo matrimonio. Me vio terminar dos carreras estudiando por las noches. Gracias a Al-Anon, nos convertimos en una madre y una hija que se valoraban y querían, compartiendo las alegrías y ayudándose mutuamente a través de las penas de la vida.

Hoy, gracias a Al-Anon, los viejos días son un vago recuerdo. Han sido reemplazados por recuerdos mucho más felices de una familia que después de todo se enorgullece de mí.

14
Una esposa afronta el maltrato físico

Mi padre alcohólico solía decir que yo necesitaba casarme con un hombre que me pegara, y creo que seguí ese consejo al pie de la letra. Mi esposo me maltrataba aún antes de casarnos. Mi vida era un desastre, mis sueños habían desaparecido y estaba llena de desesperación. Sin embargo, ocultaba la situación tan bien que la gente en el trabajo me llamaba "la hogareña Susanita" porque pensaban que tenía una vida perfecta: un hogar hermoso, niños maravillosos, un buen empleo y un matrimonio ideal con un esposo guapo y de mucho éxito.

Mi esposo bebía mucho, y nada de lo que yo decía o hacía lo detenía. Aprendí a quedarme callada porque no quería provocar una paliza. No obstante, las palizas ocurrían, independientemente de lo cuidadosa que fuera con las palabras, gestos, acciones y actitudes. Él tenía aventuras, y yo no decía nada. No quería disgustarlo. Cuando se jactaba delante de mí, me propuse no prestarle atención. No era tan difícil. Después de años de maltrato, había dejado de sentir. Me quedé entumecida, como un robot que pasaba por los movimientos de la vida. El estar al cuidado tenía un costo muy alto. Lo había descartado hacía mucho tiempo como si fuera un lujo que no me podía dar.

En medio de un periodo sumamente difícil, un amigo me habló de Al-Anon. Me ayudó a ver que había comportamientos inaceptables que yo no tenía que admitir. Empecé a pensar que podría haber esperanzas para mí; encontré una consejera que trataba a mujeres golpeadas. Ella también resultó ser miembro de Al-Anon. Comencé a asistir a reuniones.

Las cosas en casa se deterioraban con rapidez. El alcoholismo de mi esposo empeoraba, y su doctor le "ayudaba" con tranquilizantes para la depresión. Oré continuamente para lograr encontrarle solución a esta situación. Un día, un amigo me preguntó si alguna vez había pensado en marcharme con mi hija. Parecía una locura al principio, pero al discutir la idea con mis amigos en Al-Anon y con mi consejera, me convencí de que era lo correcto. El apoyo de mis amigos en Al-Anon durante esta época difícil fue inapreciable. Comencé a dar los primeros pasos para prepararme.

Mi esposo empeoraba día a día, y una noche ingirió una sobredosis de tranquilizantes. Entró al dormitorio, cerró la puerta con llave, desconectó el teléfono y anunció que se iba a suicidar. Temí que me matara a mí también.

Entonces tomó un puñado de píldoras y se las tragó con vino. Estaba aterrada sin saber qué hacer.

Cuando se desmayó, me retiré del dormitorio. Me sentí tentada a no hacer nada, sólo dejarlo morir. Por un instante, me imaginé que todos mis problemas desaparecerían, pero sabía que no era así. También sabía que nunca podría estar en paz si decidía eso. Llamé a la ambulancia, y después de varias horas de tratamiento, la condición de mi esposo se estabilizó.

Pese a mi preocupación, seguí haciendo preparativos secretos para irme al mes siguiente; pero bien podría haber dejado de lado mi intención de partir ya que las crisis anteriores a menudo me habían impulsado a cambiar de planes y a atender las necesidades de mi esposo. ¿No era ese acaso el significado de amor… o de deber matrimonial?

Pero en Al-Anon aprendía que mis necesidades también eran importantes. Había decidido irme, y creo que mi Poder Superior me daba la oportunidad de probarme a mí misma que de verdad tenía la intención de hacerlo. Si en realidad quería una vida mejor, tenía que dejar de tomar las mismas decisiones que había tomado cientos de veces antes.

Mi esposo pronto salió del hospital; debía tomar medicamentos que incrementaron su depresión. Seguro de que tenía su futuro en mis manos, me acusó de no amarlo lo suficiente. Insistía en que si lo amara más, todo iría bien. Necesité todo mi desprendimiento emocional para no creer lo que decía. Aunque sabía que él sufría una enfermedad sobre la cual yo no tenía control y que yo tenía derecho a liberarme del maltrato, me sentía enormemente culpable. Quise rescatarlo de su desgracia; pero sabía que su bienestar era su responsabilidad. Cuando la culpa por la insistencia aumentaba, llamaba a un amigo de Al-Anon que nunca dejaba de recordarme que era incapaz ante el alcohol, y que yo también tenía derecho a la felicidad.

Luego la situación se deterioró más. Mi esposo empezó a amenazarme con que se suicidaría frente a nuestra hija. No sabía qué hacer, así que fui a reuniones de Al-Anon, y comenté mi temor y confusión. Oré y lloré.

También adopté la decisión de irme – inmediatamente. Renuncié a mi trabajo, me puse en contacto con una empresa de mudanzas, e hice arreglos para que se llevaran mis cosas unos días después.

Llamé a algunos refugios para mujeres maltratadas para que mi hija y yo tuviéramos un lugar en la nueva ciudad, pero no tuve suerte. Sin embargo,

el día antes de la partida, una feligresa de mi iglesia me llamó y me dijo que unos amigos de ella nos acogerían. Me sentí agradecida por los buenos amigos; y aún más agradecida con el Poder Superior que parecía encargarse de nosotras.

Un grupo de amigos y la empresa de mudanzas me ayudaron a empacar las cosas que cargábamos en un camión. A mitad del proceso, llamó mi secretaria para decirme que mi esposo acababa de dejar un mensaje: lo habían echado del trabajo. Sabía que él tenía una cita con su siquiatra a las once y media de la mañana, y que después vendría a casa. Nos apresuramos a empacar, pusimos las cajas en el camión, nos despedimos rápidamente y nos fuimos.

Temía que mi esposo llegara a casa, descubriera nuestra partida y se suicidara, tal como tantas veces había amenazado. Los sentimientos de culpa me agobiaban. No obstante, mientras lidiaba con ellos, pude percibir la presencia de mi Poder Superior, y una gran serenidad me cobijó.

Más adelante, me enteré de que mi partida junto con la pérdida de su empleo lo ayudaron a tocar fondo y a alcanzar la sobriedad. Creo que sólo Dios puede haber arreglado las cosas para que sucedieran así y que tuvieran esos efectos.

Después de un viaje largo y penoso, mi hija y yo llegamos a nuestro refugio seguro. Con la ayuda de la pareja que nos había alojado, comencé a construir una nueva vida; pero surgió la depresión, transformando cada día en una lucha hasta para levantarse. Di un paso a la vez, un día a la vez, y la tarea aparentemente abrumadora que me esperaba se hizo más llevadera. Me fijé lo que consideré una meta que podía lograr. Podía hacer tres llamadas diarias para buscar empleo y vivienda. Dos semanas después encontré un apartamento precioso. Aunque el alquiler era alto y no tenía trabajo, lo tomé con fe, y rápidamente nos instalamos.

Se me estaba terminando el dinero. Al final de la semana, tenía menos de cincuenta dólares, sin empleo a la vista. Una mañana recibí una llamada en la que me preguntaban si quería trabajar de forma interina para una empresa local durante una huelga. Sentí que Dios se ocupaba otra vez de nosotras, ya que no había solicitado ese empleo, tan sólo le había comentado mi interés a alguien que obviamente transmitió la información.

Encontré un comedor de beneficencia en una iglesia cercana y una reunión de Al-Anon a la que asistí después del almuerzo. Todos los miembros eran

mujeres casadas. No quise ni pensar en escuchar lo felices que eran. Acababa de dejar a mi esposo y quería el divorcio. Muchas hablaron de su felicidad, pero lo que mejor recuerdo fue el amor y la aceptación que me brindaron, a pesar de ser completamente extraña para ellas. Me sentí en casa. Cuando volví a mi apartamento, me esperaban dos cartas de amigos y familiares, cada una con un cheque de cincuenta dólares, para salir del apuro. No había pedido el dinero; no obstante, mis necesidades quedaron satisfechas de manera inesperada. Poco después encontré un buen empleo.

Asistía a todas las reuniones de Al-Anon que podía, lo que me ayudó a superar mi dolor y a ajustarme a los enormes cambios en mi vida. Las listas diarias de gratitud me ayudaron a reconocer que se me había entregado dones maravillosos, y evitaron que mi mente se concentrara en la compasión por mí misma y en los "si hubiera…" Mi autoestima andaba por el suelo, pero las reuniones de Al-Anon y las llamadas telefónicas me ayudaron a contrarrestar la falta de confianza en mí misma.

La mayor ayuda para cambiar de actitud fue la aplicación de los Pasos. Me dieron una base sobre la cual podía construir y crecer. Me ayudaron a que dejara de centrarme en el alcohólico. Comencé a aprender sobre mí misma, sobre lo que me gustaba o no, sobre cualidades y defectos de carácter y sobre las dificultades que me había causado al rehusar reconocer mi incapacidad ante el alcoholismo. Examiné la parte que me correspondía en la infelicidad de mi matrimonio y dejé de culpar a mi esposo por todos los problemas. Todavía lo amaba, y aunque había sufrido mucho en nuestro matrimonio, tenía que admitir que lo extrañaba. Sin embargo, debía reconocer cuán profundamente me había afectado su alcoholismo para recuperarme de sus efectos. Encaré el hecho de que su comportamiento alcohólico a menudo implicaba maltrato físico, y que yo no podía cambiar eso. Y lo que es más importante, necesitaba aprender a recurrir a un Poder Superior más que a mi propia voluntad para lograr ayuda, cicatrización y orientación.

A medida que pasaba el tiempo, mi esposo aplicaba su programa y yo el mío. Comenzamos a hablar y a tratar nuestros problemas por teléfono. Volví de visita en Navidad para ver si podíamos solucionar la situación. El lema "Mantenlo simple" fue el lema de mi viaje. No hice planes complicados, y limité mis actividades a pequeñas reuniones con los parientes cercanos. Pese a que la visita trascurrió sin problemas, seguí en contacto estrecho con

mi Madrina para aferrarme mejor a la realidad. Sabía con qué facilidad podía deslizarme hacia la negación o adoptar decisiones destructivas basadas en la culpa o en viejos hábitos.

Regresé a mi nuevo hogar y a mi nueva vida, pero permanecí en contacto frecuente con mi esposo durante los siguientes seis meses. Aunque hubo algunos momentos difíciles cuando volví a asumir comportamientos antiguos, a preocuparme demasiado por los pensamientos y acciones de mi esposo en lugar de los míos, nuestra relación se afianzó y se hizo más honesta que nunca. Los dos habíamos cambiado de muchas maneras. Al final decidimos reconciliarnos.

Nuestras recuperaciones respectivas han generado cambios maravillosos en nuestras vidas. Ya no tengo que lidiar con amenazas de suicidio, ni armas de fuego, ni palizas. Compartimos más que nunca. Salimos, celebramos acontecimientos especiales sin riñas de borrachos o golpes de puño. Los dos participamos en la crianza de nuestra hija; jugamos, la abrazamos, nos reímos con ella. Intentamos vivir una vida espiritual, y eso nos da a todos una cierta serenidad.

Ojalá pudiera decir: “Y vivimos felices para siempre”, pero así no es la vida real, y hoy puedo encarar la realidad, aunque no me guste lo que veo. Mi esposo ha sido siempre un hombre violento. El asesoramiento y la sobriedad le han ayudado a afrontar su ira, pero ha sido un proceso muy gradual. Desde mi regreso, no me ha pegado; pero a veces aún se percibe la violencia.

Al comienzo, en vez de lanzarme contra la pared, lanzaba algo: un plato, mi bolsa, cualquier cosa que estuviera a mano. A veces lanzaba estos objetos en mi dirección y, aunque no me tocaran, me sentía aterrada, como que si me hubieran golpeado. Con el tiempo, ocurría con menos frecuencia, y creo que ya se interrumpió. No obstante, aunque sus ataques físicos parecen haber desaparecido, su furia continúa. Me llevará mucho tiempo sentirme verdaderamente segura, pero estoy aprendiendo a aceptar que esta es una enfermedad que no puede vencerse con rapidez. Es difícil reconocer que un plato roto es mejor que un brazo roto cuando se anhela que cese la violencia de una vez por todas; pero veo mejoras paulatinas y puedo optar por reconocer este progreso en lugar de tratar de humillarlo por no haber avanzado más.

Sin embargo, no debo permitir que yo sea el blanco. El alcoholismo tiene síntomas que persisten en la sobriedad, y argumentar o tratar de razonar con alguien que actúa de modo irracional es una pérdida de tiempo. En el pasado, esta era una de las formas de contribuir a la enfermedad en el hogar. Ahora ya no lo hago. En vez de ello, reconozco que estoy enfrentándome con la locura. Si me siento en peligro, me protejo. Tengo varios refugios en caso necesario, y tengo dinero y las llaves del auto escondidos para obtenerlo con rapidez durante una emergencia; pero no he sentido el impulso de irme en mucho tiempo. Hoy conozco la diferencia entre lo que puedo y lo que no puedo aceptar.

Ahora, si me preocupa la seguridad, simplemente salgo de la línea de fuego por unos minutos. Descubrí que si le digo a mi esposo que lo amo (y es verdad) pero que debo disculparme por un minuto para ir al baño, a menudo gano tiempo para que los dos nos calmemos. Mientras tanto, trato de guardar la distancia entre nosotros, lo cual me da una cierta seguridad. Este tipo de desprendimiento es una labor ardua, y si no estuviera convencida de que este matrimonio hoy es bueno para mí, probablemente no valdría la pena el esfuerzo. Mi esposo puede encarar cada vez mejor este aspecto de la enfermedad, y yo quiero que nos demos la oportunidad de una relación más estrecha y mejor. Ver los cambios ocurridos en estos últimos años me ha ayudado a adquirir confianza para decidir que debo quedarme, por lo menos por hoy; pero mentiría si dijera que él alcanzó la sobriedad y que la violencia llegó a su fin sólo porque no me pega.

También han ocurrido cosas maravillosas. Mi antiguo empleador me contrató otra vez y me dio un aumento. No había encontrado a nadie que pudiera hacer el trabajo como yo lo hacía, y estaba contento por mi regreso. Mis amigos en Al-Anon me dieron la bienvenida con amor y calidez, y encontré otra Madrina maravillosa. Continué asistiendo a la mayor cantidad de reuniones posible, leyendo la literatura de Al-Anon y trabajando en la labor de servicio. Al-Anon no sólo cambió mi matrimonio sino mi vida también. Me enseñó a percibir lo que hay dentro de nosotros y a ocuparme de mi propia vida. Hasta volví a la universidad por la noche para concretar mi sueño de obtener mi título.

Sé que el viaje que he comenzado en Al-Anon es un viaje continuo de recuperación; mi historia no termina hoy. Sólo estoy escribiendo un nuevo capítulo al vivir cada día con la mayor plenitud posible, “Un día a la vez”.

15

El encarcelamiento de un hijo le enseña a una madre sobre sí misma

¿Qué podía hacer para que mi hijo dejara de beber y de consumir drogas? Eso era lo único que me preocupaba cuando vine a Al-Anon por primera vez. Estaba obsesionada. Cuando él estaba fuera de casa, me inquietaba por saber dónde estaba, con quién, qué hacía. La sirena de una ambulancia me ponía histérica porque me imaginaba que lo llevaban de urgencia a un hospital debido a un horroroso accidente automovilístico. Si nevaba, lo veía desmayado en la nieve, muriendo de congelamiento. No lograba hacer nada. No podía leer un libro, prepararme una comida decente, ni siquiera dormir si no regresaba, y a veces no lo hacía sino hasta la madrugada. Yo tenía un horario flexible en el empleo pero mi trabajo sufrió grandes cambios, y por suerte no lo perdí.

Las cosas no iban mejor cuando él estaba en casa, ya que yo continuamente tenía sospechas de que bebía, de que pensaba en la bebida, de que ahorraba o me robaba dinero para drogas. Cada vez que él contestaba el teléfono, lo espiaba para saber si hablaba con un traficante de drogas o si hacia planes para beber con sus amigotes. Sentí la necesidad de distraerlo, de mantenerlo entretenido para que no recordara la bebida. Al mismo tiempo, me desgarraba la culpa porque quería hacer lo que una “buena” madre haría en esas circunstancias; pero no tenía idea de qué era. ¿Debía ser más firme, fijar reglas, despojarlo de sus privilegios, encerrarlo en su habitación, atarlo a la cama y golpearlo? ¿O debería ser más comprensiva? ¿Era sólo una etapa? ¿La superaría con el tiempo? Lo había intentado todo, desde el castigo hasta el perdón. Nada cambió, pero sentía que debía haber una respuesta, y que era mi obligación como madre y como alguien que lo amaba tanto, hallarla. Él era tan joven, y yo me sentía tan culpable.

Había otros problemas también. Sospechaba que él robaba en tiendas locales, pero cada vez que lo encaraba, lo negaba. La asistencia a la escuela era mala y sus notas habían bajado. Cuando estaba en casa, parecía deprimido; por cierto, había usado la palabra “suicidio” en conversaciones más de una vez. Estaba aterrorizada. Al ducharme cada mañana, dejaba la puerta del baño entreabierta por si pedía ayuda. Muchas noches dormía vestida, lista para correr a la sala de emergencias si surgía la necesidad. No tenía vida propia. Nunca se me había ocurrido que existieran otras cosas

aparte del bienestar de mi hijo. Había enloquecido como resultado del alcoholismo de otra persona, pero no me daba cuenta de que yo tenía un problema. Mi hijo era el único que requería ayuda.

Fui a mi primera reunión de Al-Anon a que alguien me dijera qué hacer para que él dejara de beber. Pasaron un cuaderno donde se invitaba a los miembros a escribir sus nombres de pila y sus números de teléfono si deseaban que otros miembros se pusieran en contacto con ellos entre reuniones. Escribí el nombre y número de mi hijo en lugar del mío, esperando que alguien llamara e hiciera algo para detener su destrucción. Nadie lo hizo.

Todo lo que recuerdo de esa reunión es que había otra madre que habló con lágrimas en los ojos sobre el problema de alcoholismo de su hija, y la forma maravillosa en que todos le habían respondido, abrazándola, haciéndole un gesto de comprensión, hablándole después de la reunión. No pude decir nada a nadie o comentar mi propia situación, pero fue un gran consuelo ver el programa en acción con alguien que tenía problemas similares. Por eso seguí asistiendo.

Uno de los primeros recuerdos que tengo de Al-Anon fue escuchar que el alcohólico envuelve a la botella en sus brazos y que nosotros envolvemos al alcohólico en los nuestros. Esa imagen me resultó tan clara que atravesó mi negación y me permitió considerar la posibilidad de que yo también había sido afectada por el alcoholismo. Fue sumamente penoso dejar de centrarme en mi hijo, aún por un instante, y examinarme a mí misma y mi propio comportamiento autodestructivo. Empecé a observar que mi vida era ingobernable; pero todavía me resistía a creer que era incapaz.

Comencé a orarle a un Poder Superior sin nombre y sin rostro en quien no creía, porque se me dijo que si quería mejorar, debía desarrollar algún tipo de relación con un Poder superior a mí misma. Cuando me quejé de que no podía orar porque no conocía a Dios, si es que existía, la gente de la reunión sugirió con firmeza que orara de cualquier forma, por lo menos para demostrarme a mí misma que estaba dispuesta a intentar una nueva forma de encarar mis problemas. Me parece que empecé a orar con la intención de probar que estaban equivocados. Haría lo que me decían, y cuando eso no funcionara, verían que tenía razón; y me sentiría complacida conmigo misma. Nunca me ha gustado que me digan lo que tengo que hacer. Prefiero descubrirlo sola. Si no hubiera sido por mi fracaso continuo en solucionar

los problemas de mi hijo, no creo que habría hecho ningún esfuerzo para cambiar; pero estaba tan desesperada que probaría cualquier cosa, aún la plegaria. Le oré a Dios para que hiciera algo que impidiera que mi hijo se matara.

Poco después, vino la policía a casa a arrestar a mi hijo. Lo acusaron de diversos cargos de robo en viviendas y transgresión delictiva. El programa de Al-Anon ya estaba funcionando porque, en vez de simplemente desplomarme, llamé a mi Madrina y obtuve la asistencia necesaria para sobrellevar esta crisis.

Mi hijo decidió cooperar, reconociendo sus problemas de adicción por primera vez y confesando varios robos con allanamiento de morada. Cuando se terminaron los detalles del arresto, lo liberaron bajo mi custodia esperando su audiencia el mes siguiente. Llorando me prometió que no bebería ni se drogaría más.

Ese mes comencé a aprender el significado del lema “Un día a la vez”. Sabía que si me permitía fantasear sobre las cosas terribles que podrían sucederle a mi hijo, la pasaría mal esperando esa audiencia. Mi Madrina y otros amigos de Al-Anon me ayudaron a comprender que tenía una opción acerca de cómo pasar cada día: sólo por ese día, podría esperar o podría vivir. Podría centrarme en mí misma, haciendo lo que correspondía, o podría inmiscuirme en la vida y futuro de mi hijo.

En general, logré centrar mi atención en mí misma y a sujetar mis pensamientos al momento o al día en que me encontraba; pero pese a mi nueva claridad y buenas intenciones, tenía algunas noches difíciles en que me despertaba, imaginando que a mi hijo lo estaban sometiendo a atrocidades, condenado a cadena perpetua. Una vez que empezaban, estos pensamientos parecían adquirir vida propia. El Poder Superior al que había recurrido con tanta renuencia se transformó en mi mejor esperanza. Sólo un Poder superior a mí misma podría superar las ideas obsesivas. Con la ayuda de ese Poder Superior, comencé a experimentar un cierto alivio. Había empezado a aplicar los Pasos. Era incapaz ante el modo en que el alcoholismo me afectaba, y mi vida era ingobernable. Llegaba a creer que un Poder superior a mí misma podría devolverme el sano juicio. Y tomé la decisión de entregar mi voluntad y mi vida a Su cuidado.

Por un tiempo, los días pasaron en calma; pero luego recibí otra llamada. La policía del estado había detenido a mi hijo por forzar una entrada con el

propósito de cometer un delito. Cuando llegué a la comisaría, no pude evitar ver en la pared un cuadro que mostraba un revólver disparando a quemarropa. Lo único que se veía era el cañón y la explosión que salía del mismo. Sentí un escalofrío al pensar que algún día mi hijo estaría del otro lado de ese revólver. Si esto hubiera sucedido antes de empezar en Al-Anon, habría eliminado esos pensamientos de la mente, como que si no tuvieran que ver nada con mi vida, o me habría puesto histérica justo allí en medio de la habitación. Esta vez, simplemente reconocí que no sabía lo que traería el mañana y que si mi hijo continuaba su comportamiento alcohólico y delictivo, yo no podía detenerlo. Reconocí que dicho comportamiento podría tener consecuencias violentas, pero decidí no seguir pensando en lo que podría o no ocurrir.

El oficial encargado de la libertad condicional de jóvenes me informó sobre mis derechos y responsabilidades y me aconsejó sobre lo que él consideraba que era mejor para mi hijo. Me preguntó si había antecedentes familiares de uso de drogas o alcoholismo. Debido a los cargos pendientes contra mi hijo, no estaba seguro de liberarlo bajo mi custodia otra vez. Cuando me preguntó si yo honestamente creía que podía controlar a mi hijo y garantizarle al condado que él vendría a la audiencia, contesté: “No”. No podía prometer algo relativo a su comportamiento ya que no podía controlarlo. Fue una confesión desgarradora, pero me enorgullecí de haber podido aferrarme a la verdad, aunque despreciara el panorama que esta presentaba.

¿Cómo se prepara una madre para ver a su hijo engrillado en el piso? Como él actuaba de manera imprevisible, la policía consideró necesario privarlo de la libertad por su propio bien. Cuando entré en la habitación, se me hizo un nudo en la garganta, y me di vuelta con rapidez; pero pasó el momento. Pude preguntarle si quería decir algo. Aunque trató de expresarse con indiferencia, estaba obviamente asustado, y dijo que quería confesarle a la policía todo lo que había ocurrido. Le quitaron los grilletes, y confesó. Luego, fue puesto bajo custodia otra vez en el centro de detención juvenil hasta el momento del juicio.

Seguí asistiendo a todas las reuniones de Al-Anon que podía, a veces conduciendo muchos kilómetros para obtener mi pedacito diario de serenidad. El programa fue mi medio de supervivencia. Reemplacé la obsesión por la fe, viviendo el presente y cambiando los pensamientos

negativos y los temores por pensamientos positivos, lemas y la Oración de la Serenidad; pero no sucedió de la noche a la mañana. Muchas veces debía avanzar un minuto a la vez. Aunque extrañaba a mi hijo, la separación me dio la oportunidad de centrarme en mí misma. Comencé a preocuparme en preparar comidas nutritivas para mí, en hacer mi trabajo con cuidado, en salir los días feriados, aunque fuera para ir al parque a ver lo que hacía el resto del mundo. Me trataba como alguien que merecía atención, aunque yo misma no lo creyera. En realidad, intenté tratarme con la misma bondad y generosidad con que trataba a mi hijo. Y comencé a sanar.

Los otros miembros de Al-Anon fueron increíblemente amables y apoyaron mis escasos esfuerzos por atenderme. Habían atravesado la misma situación de dolor y aflicción que es parte de la enfermedad del alcoholismo. No me dieron consejos ni juzgaron mi capacidad de madre. Sólo compartieron muchos instrumentos y enfoques útiles y positivos que ya habían aprendido. Su amor y compasión parecían infinitos.

Gracias a su compasión, aprendí a tener compasión por mí misma. Me daba cuenta de que desde el día en que nació mi hijo, había querido lo mejor para él. Como madre, parecía natural hacer todo lo posible para ayudarlo a crecer, y para allanarle el camino y aliviar su dolor. Los instintos maternales son maravillosos, naturales y amorosos. El que yo quisiera lo mejor para mi hijo no significaba que fuera una mala persona; pero cuando se presenta el alcoholismo, lo que podría ser habitualmente amable, amoroso y útil puede causar más daño que beneficio. El alcoholismo distorsiona la belleza y mancilla el gesto más amoroso. Tenía que aprender que permitir no es lo mismo que ayudar. Rescatarlo de la cárcel o de los problemas equivalía a perpetuar su dolor. Cuando era niño, tenía que obligarlo a tomar medicinas amargas para aliviar alguna enfermedad. Ahora tenía que hacerme a un lado y permitirle encarar las malas consecuencias de sus acciones. Esperaba que este fuera el mejor medicamento que podría suministrarle, porque sabía que no podía controlar ni curar su enfermedad ni su comportamiento. Hasta empezaba a reconocer que yo no era la causante.

Cuando el tribunal le dio a mi hijo la posibilidad de decidirse por prisión o rehabilitación, eligió la rehabilitación. Yo estaba muy emocionada, muy aliviada, tan convencida de que ahora todo iría bien. Mi hijo completó su tratamiento y fue enviado a un centro de transición. Durante un tiempo

parecía dedicarse a la recuperación. Luego comenzó a beber otra vez. Se le pidió que se fuera del centro de transición, y decidió mudarse con un amigo en lugar de regresar a casa. En ese momento, ya tenía edad para ser independiente, y decidí no insistir. En esas circunstancias, parecía la mejor decisión para los dos.

Me siento agradecida por haber podido aceptar la situación actual, y raramente me deprimo por eso. Aún veo con frecuencia a mi hijo. Lo quiero mucho, quizás más que antes, porque hoy soy más yo misma y puedo valorarlo como el joven dulce e inteligente que realmente es. También acepto el hecho de que está enfermo y que soy incapaz ante su enfermedad. Él sabría como conseguir asistencia si la necesitara. Mientras tanto, he tenido que soltar las riendas de su enfermedad y de su comportamiento porque ya no estoy dispuesta a someter mi vida. El Poder Superior que me acompañó a lo largo de estas dificultades se ha transformado en un amigo y en un consuelo, aunque todavía no estoy segura de cómo definirlo. Sin embargo, confío en que este Poder se encargue de mi hijo y sepa lo que es mejor para él.

La trampa más grande para mí hoy es el exceso de sentimentalismo acerca del potencial perdido de mi hijo. Recuerdo épocas felices en que me enorgullecía cuando lo oía cantar canciones infantiles a la edad de dos años, en que me complacía cuando lo escuchaba decir que sería un "doctor de perritos" cuando fuera grande, en que compartíamos risas y abrazos. Tengo muchos recuerdos queridos y no quiero olvidar los buenos tiempos; pero debo tener cuidado de no entretenerme con los "si hubiera…" Su potencial es asunto suyo, no mío. Su vida, presente y futura, no está en mis manos. También tengo que evitar buscar errores cometidos y culparme por su alcoholismo. Cometí muchos errores pero no fui la causa de su alcoholismo. Sigo luchando contra la culpa y hago muchas llamadas telefónicas a amigos de Al-Anon que me ayudan a encontrar de nuevo el camino hacia la serenidad.

No sé cómo habría sobrevivido todos estos años sin un Poder Superior y sin la hermandad Al-Anon. La vida no siempre se encarrila por donde quisiera, y aún tengo rabietas ocasionales y me inclino hacia la compasión por mí misma; pero sé que estoy bien cuidada, y hoy puedo encarar lo que la vida me ponga en el camino, haciéndole frente a las dificultades y disfrutando verdaderamente del resto.

16
Una monja encuentra la paz espiritual

Era una época perturbadora, llena de preguntas sobre mi propósito en la vida, mi vocación de monja, el valor de mi propia existencia. Día tras día me preguntaba a mí misma y a Dios: “¿Qué me está sucediendo?”, pero no había respuesta. Un día, de modo inesperado, un miembro de un programa sobre dependencia del alcohol y productos químicos vino a hablar ante mi comunidad religiosa de hermanas acerca de los efectos del alcoholismo y de la adicción a las drogas en las vidas de amigos y parientes. Dios había escuchado mis plegarias y pensé que se abría una puerta.

Estaba relacionada con gran parte de lo que se dijo ese día. Aunque aliviada por encontrar una explicación al vacío que sentía, no me agradaba la idea de ser considerada como alguien con problemas; pero llegué a darme cuenta de que mi problema era la manera de encarar las cosas: la única manera que me permitió sobrevivir durante mi adolescencia, en un medio afectado tanto por una hermana mayor que bebía y se drogaba como por un padre que se moría de un tumor en el cerebro.

Me había transformado en una persona que complacía a todos y que había perdido por completo su propia identidad. Medía mi valor a través de lo que otros pensaban de mí, cuánto me querían, con qué perfección cumplía mis tareas. Pensé que sólo era valiosa si hacía feliz a otras personas, si eliminaba la tensión ajena y dejaba de lado mis propias opiniones para inclinarme ante las de los demás. ¿Qué quedaba? Una mujer joven agotada y marchita. Me asombró ver que aún utilizaba muchas de las aptitudes desarrolladas en mi niñez para afrontar la vida aunque ahora estaba en un convento, lejos de mi familia y de la situación alcohólica de mi juventud.

Decidí pedir ayuda, esperando encontrar respuestas así como paz en mi mente y en mi alma. El consejero recomendó un programa a corto plazo para la “codependencia” que encontré muy informativo. Sin embargo, el cuidado posterior que se requería: la asistencia a reuniones de Al-Anon, fue lo que en realidad cambió la situación. Hallé una reunión cerca del convento a la que acudía asiduamente. Poco a poco, comenzó a producirse un milagro ante mis ojos. Realmente sentí que la vida entraba en mi propio cuerpo y en mi espíritu al continuar asistiendo a las reuniones de Al-Anon.

Supe lo que es el amor incondicional en estas reuniones, un respeto por quien era (por la persona quien yo era en realidad), en mi imperfección y

dolor y en mi alegría y sentido del humor. Por primera vez en mi vida, podía ser *yo*, sin actuar, ¡y la gente todavía me quería! Me escuchaban sin interrumpirme y sentí un fuerte vínculo con los demás al prestarle atención a lo que ellos tenían que decir. Escuché relatos parecidos al mío muchas veces. ¡No estaba sola!

Poco a poco, me di cuenta de que había estado buscando una falta trágica e irreparable en mí que *no existía*. Una pieza de menos o defectuosa nunca había sido la causa de mi problema. Había mucho acerca de mí que debía descubrir y encarar, y Al-Anon fue el lugar donde precisamente podía hacerlo. Una de las grandes alegrías en este proceso de descubrimiento y recuperación fue darme cuenta de lo que en verdad significa el estar viva. En vez de observar la vida como un problema por resolver, empecé a considerar cada día como un desafío por el que pasaba, aceptaba y disfrutaba. Mis actitudes comenzaron a cambiar como resultado de los ejemplos positivos que veía a mi alrededor en el grupo Al-Anon, y pronto todo el mundo me pareció más radiante.

Pero también había dificultades. Recuerdo haber ido con pocas ganas un día a una reunión de Al-Anon, sintiendo una horrible compasión por mí misma. Había logrado avanzar notoriamente en mi recuperación después de unos pocos meses de asistencia, y me sentía bastante confiada, quizás demasiado. El alcoholismo en mi vida estaba muy lejos, muy en el pasado, y yo me dirigía a un mundo más saludable. Entonces, de repente, me di cuenta de que otra hermana en mi comunidad espiritual, alguien con quien yo trabajaba y vivía, era alcohólica, y yo repetía el comportamiento de mi infancia en mis relaciones con ella. Tomé asiento en la reunión, sintiéndome abatida y perdida, y luego, como tantas otras veces, escuché precisamente lo que necesitaba escuchar. El tema de la reunión era “cambio de actitudes”. El coordinador escribió las oraciones siguientes en una pizarra:

No tengo la oportunidad.

Yo tengo la oportunidad.

Fue un ejemplo gráfico maravilloso de que la forma en que vemos el mundo es completamente un asunto de perspectiva. Comencé a entender que, aparte de lo que otros en mi vida hayan hecho o no y de lo “recuperada” o “no” que me sintiera, tenía veinticuatro horas por delante en las cuales podía cicatrizar, experimentar la serenidad y mejorar mi contacto consciente con mi Poder Superior. Lo que hiciera con esa oportunidad era

asunto mío. Así que cada vez que siento que no existen oportunidades, tengo la opción de dar un paso atrás y desprenderme por un momento (crear un pequeño espacio), y posiblemente encuentre esa oportunidad aquí, y en realidad, ha estado aquí en todo momento.

Los Doce Pasos se han transformado en la columna vertebral de mi vida. El resultado más sorprendente es que he descubierto un sentimiento de intimidad profunda con Dios que nunca me había parecido posible. Podría esperarse que una monja, después de diez años, hubiera desarrollado este tipo de relación espiritual mucho tiempo antes, pero no había sido así en mi caso. Creo que las maneras en que actúa Dios no son siempre iguales a las mías, ni tampoco están limitadas al tiempo del que dispongo. Nunca es tarde para un despertar espiritual, y como dice el Duodécimo Paso, tal despertar se obtiene al aplicar los Doce Pasos. Cada Paso tiene su propia importancia, pero para mí, la verdadera libertad se encuentra en el *conjunto* de los Pasos, la experiencia total a lo largo del tiempo. Sé que el proceso recién empieza para mí, ya que relativamente soy una recién llegada a Al-Anon y me queda mucho por aprender. No obstante, los cambios han sido profundos.

Mi despertar espiritual finalmente se arraigó cuando aprendí a soltar mi deseo de controlar y simplemente a flotar en la marea de la vida. Desde entonces, he definido de nuevo lo que significa la espiritualidad para mí. Hoy siento que todos los días y en todo momento se puede descubrir algo nuevo sobre Dios. En este proceso de descubrimiento, se revela muchísimo sobre la vida y sobre mi propia existencia. Estoy más viva que en cualquier otro momento, y puedo participar plenamente y estar presente para otros de modo más profundo, más respetuoso y en realidad más amoroso que en cualquier otra época de mi vida. Surge un nuevo sistema de creencias en el cual siento con honestidad que existe un Dios que se preocupa, un Dios que puede ayudarme a reunir el valor necesario para cambiar las cosas que puedo y aceptar el resto. Esto me ayuda muchísimo al tratar con otra gente, en especial con los alcohólicos que formaron parte de mi vida y los que aun forman parte. Me ha recordado que el nombre de la enfermedad familiar *es* alcoholismo, y no que el nombre de la enfermedad familiar *fue* alcoholismo, y que recuperarse de sus efectos requiere un compromiso continuo con los principios de este programa espiritual.

Recuerdo haberme agotado al tratar de controlar todo y a todos en mi vida. Dejé de sentirme exhausta cuando aprendí a no "representar más a Dios". Una vez más, los Pasos, en especial el Tercer Paso: "Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, *según nuestro propio entendimiento de Él*", fueron la clave de mi liberación. Me liberé cuando al fin le entregué la vida a mi Poder Superior. Todo es mucho más fácil ahora porque estoy aprendiendo a soltar las riendas de las cosas que no puedo controlar, y a dejar que Dios se encargue de ellas. Me sorprendió ver que soltar las riendas no significa transformarse en un parche que no se puede identificar, sin fuerza, ni emociones, ni deseos. Realmente descubrí lo contrario. Al soltar las riendas de las cosas sobre las que no tengo poder, puedo ver dónde tengo poder: sobre mí misma, mis reacciones, mis actitudes, mis decisiones. Como resultado, he logrado un sentimiento más profundo de identidad y de valor de mí misma. Lo único que se necesitaba de mí era un poco de voluntad.

Estas ideas no han resuelto totalmente mis defectos de carácter. En lugar de eso, he tenido que considerar estos defectos con una cierta aceptación. Sé que con la asistencia de mi Poder Superior, todas mis deficiencias se convertirán al final en algo más amoroso, hermoso y saludable. Al-Anon me ha enseñado a buscar el progreso y no la perfección.

Ahora, cuando me invade la tristeza, el resentimiento de heridas pasadas, recuerdos inesperados y desagradables y nuevas situaciones irritantes, sé que tengo una opción sobre lo que hay que hacer con respecto a estos sentimientos. Hoy opto por reconocer y experimentar mis sentimientos para luego dejarlos desvanecerse suavemente. No siempre es una experiencia agradable. En realidad, puede ser una agonía a veces, pero es alentador recuperar estas partes de mi propio ser perdidas durante tanto tiempo, aunque duela. Aprendo que mis sentimientos son importantes y merecen reafirmarse, pero también que son sólo sentimientos, no hechos. No tengo que tomar decisiones sobre la base de esos sentimientos. En realidad, debo a menudo desprenderme de ellos para adoptar decisiones que satisfagan mis mejores intereses.

Mi asistencia a Al-Anon ha resultado en mi apertura hacia los demás en lugar de mi propio encierro. Sonrío más. Las cuestiones que me atormentaban sobre mi propósito en la vida, mi vocación y el valor de mi existencia encuentran respuestas valiosísimas al aplicar el programa al

mundo diario y al entregar mi vida a Dios, no sólo de palabra sino en realidad.

Las reuniones de Al-Anon han sido parte importante de mi vida y mi cordura, y siempre valoraré la experiencia; pero al ser una monja reflexiva, con una promesa solemne al aislamiento, no puedo continuar aprovechando las reuniones semanales. Hay muchas cosas que extrañaré de las reuniones, pero no me arrepiento. Pienso que hoy ya no estaría en la vida religiosa si no fuera por Al-Anon y mi Madrina, quienes me guiaron con tanta confianza y amor. El programa me brindó una nueva perspectiva sobre la vida que una vez sentí que tenía que soportar, y ahora le doy un saludo entusiasta a cada día; pero no tengo que dejar todo atrás tan sólo porque ya no pueda asistir a las reuniones. La fortaleza y el apoyo de Al-Anon seguirán bendiciendo mi vida a través de la correspondencia. Con la asistencia del Servicio de Miembros Aislados, sigo la recuperación de los efectos del alcoholismo y mi crecimiento personal mediante los principios del programa de Al-Anon sin nunca tener necesidad de salir del convento. Hoy aplico cada Paso que necesito, llegando a la hermandad y a Dios, sabiendo que habrá alguien que me sostendrá si necesitara apoyo. Así perdura el programa en mi vida, una vida ahora llena de esperanza y de una sensación de aventura.

17
Encarando los efectos físicos del alcoholismo

Me crié en una familia estricta pero cariñosa donde el alcoholismo no existía. Era la tercera de cinco hijas, y nuestras vidas estaban llenas de actividades familiares: viajes de campamento, fiestas de cumpleaños y otras celebraciones, en una atmósfera de amor y atención genuinos. Asistí a la escuela primaria y secundaria de la parroquia y tenía el concepto de que Dios era muy estricto. El Dios de mi entendimiento en esa época era un Ser Todopoderoso sentado en un trono, llevando la cuenta de todas nuestras faltas y castigando a los que no eran suficientemente buenos. ¡Era un Ser que inspiraba temor!

La primera experiencia traumática que recuerdo tuvo lugar cuando tenía quince años y me enteré de que mi mamá se estaba muriendo de cáncer. Creí de verdad que me estaban castigando por ser una mala persona. Me estaban quitando a mi mamá porque no era la hija afectuosa que se suponía que debía ser. Aún siendo tan joven, me sentí responsable de todo, y pensaba que era mi deber controlar o solucionar lo que no estuviera bien. Por eso entablaba largas conversaciones con Dios en las cuales le hacía muchas promesas sobre mi comportamiento futuro, y le ofrecía que si mi mamá viviera, yo sería siempre una buena persona. Cuando el ofrecimiento no funcionó, me invadieron sentimientos de rabia y dolor. Decidí que si de todas maneras me iban a castigar, no importaría lo que hiciera.

Después de la muerte de mi mamá, nuestra vida familiar se desintegró. Cada quien la lloró en sus adentros y no pudo compartir su angustia con los demás. En ese momento, comencé a cerrarme en el aspecto emocional. Aprendí que los sentimientos duelen y que nunca quería volver a sufrir ese tipo de dolor.

A los dieciséis años conocí a quien sería mi futuro esposo; fuimos novios durante tres años antes de casarnos. Era la época en que beber era estimulante, ya que éramos menores de edad. Aparte de la emoción de romper las reglas, no pensaba mucho en eso.

Tenía diecinueve años cuando me casé. Creía que nuestro matrimonio sería perfecto y que mi función era ocuparme de mi esposo. Comencé a “mimarlo” casi en seguida, descuidando mis propios sentimientos y necesidades. Mi esposo se dedicaba activamente a los deportes, la caza, la

pesca y a actividades en la nieve cada vez que podía, mientras que yo me quedaba sola en casa. No me hacía feliz que así fuera, pero no dije nada porque pensaba que mi función era tener la casa impecable y preparar comidas deliciosas para que el matrimonio siguiera siendo feliz. Parece algo tonto ahora, pero entonces mi compromiso con este tipo de vida era bastante sincero.

Un año después de casarnos, murió mi suegra, y mi esposo y yo decidimos mudarnos con su papá. Temiendo que sufriera por estar tan solo, quisimos estar al cuidado de él. Una vez más, cumplía funciones de encargada de las vidas y los sentimientos de otra gente a costa mía. Nunca se me ocurrió considerar si la mudanza sería conveniente para mí.

Mi suegro era una persona gentil y amorosa (cuando no bebía). Era un bebedor de juerga que se ponía muy violento durante sus episodios alcohólicos. Vociferaba mucho, lo que me angustiaba, ya que no recuerdo haber oído gritos en mi familia; pero lo peor era que castigaba a su perro. Siempre he tenido un cariño especial por los animales, y este comportamiento me aterrorizó. Como mi esposo se había interesado en las carreras de autos y no estaba casi nunca en casa, tenía que afrontar al alcohólico sola. No me di cuenta de que tenía opciones y de que podía haber desaparecido de la escena o rehusado aceptar el comportamiento alcohólico inaceptable. En vez de eso, creía que era mi deber solucionar la situación. Pensaba que el amor y la generosidad podrían curarlo todo, así que intenté ser lo más afectuosa y amorosa posible y pasar por alto el comportamiento violento esperando que desapareciera. La negación hacía estragos en mi vida, y estaba influyendo demasiado, no sólo emocional sino que también físicamente.

Una mañana me desperté con una seria diarrea. Supuse que había comido algo que me hizo daño, y esperé unos días a que mejorara; pero empeoraba día a día. Bajaba de peso con rapidez, y estaba tan agotada que apenas podía permanecer de pie. No obstante, había aprendido tan bien a pasar por alto mis necesidades, que me enfermé seriamente antes de abordar el problema. Terminé en un hospital, con un peso de 79 libras y con una colitis ulcerosa.

Hoy, gracias a Al-Anon, entiendo que el alcoholismo es una enfermedad de tres aspectos: físico, emocional y espiritual. También sé que los efectos del alcoholismo en los amigos y parientes pueden también tener tres

aspectos. En mi caso, fueron los efectos físicos los que me llevaron al final a encarar el hecho de que yo misma me había enfermado y necesitaba la asistencia de Al-Anon. En el momento de mi hospitalización, sin embargo, no tenía aún conciencia de ello. No reconocía como contribuía al problema. Pensaba que si podía mantener una cierta distancia con respecto a mi suegro, todo marcharía bien. Mi esposo quedó atónito cuando me vio en el hospital, y comenzó a comprender lo devastadora que había sido la situación en el hogar para mí. Un mes después, cuando me dieron de alta, nos mudamos a una pequeña casa-remolque. Me sentía desgarrada entre el alivio por la desaparición de la violencia y la culpa por no haber podido cumplir con mi papel de buena esposa y nuera.

Huelga decir que la mudanza no me curó. La enfermedad del alcoholismo y sus efectos medraban en nuestras vidas, situación que continuaría así durante un cierto tiempo. El estilo de vida activo de mi esposo siguió, como también mi resentimiento por eso. Me sentí abandonada, sola, herida, triste e indefensa. Todavía me obligaba a permanecer en casa y mantenerme callada. Temía que si revelaba mis sentimientos, se harían realidad y me lastimarían aún más. Así que no dije nada, ahogué mis sentimientos y terminé con nueve hospitalizaciones en siete años. Como resultado de una operación, se nos había dicho que nunca podríamos tener niños. Así que fue en realidad un milagro cuando quedé embarazada después de nueve años de matrimonio. Esto es lo que había estado esperando: un bebé, para completar nuestras vidas.

Por supuesto, no ocurrió así. El alcoholismo había apresado a mi esposo y progresó hasta que él se obsesionó con el alcohol y yo me obsesioné con él. No entendía qué estaba sucediendo, ya que teníamos un hermoso bebé y yo debía estar feliz. En su lugar, me enloquecía más y más. Contaba las botellas, y arrastraba a mi hijo de dos años y medio a los bares a buscar a su padre. Mientras conducía, mi hijo buscaba el camión de su papá en los estacionamientos. Después entrábamos y le exigíamos que volviera a casa. Siempre prometía volver de inmediato, pero nunca lo hizo. Yo solía volver a casa y empezaba a llamar al bar cada quince minutos para saber si ya se había ido. A menudo me decían que ya no estaba, pero oía las risas de sus compañeros. Esto me humillaba, pero no podía detenerme. Estaba obsesionada.

Al sentir que mi vida estaba girando fuera de control a causa de mi esposo, intenté aferrarme a ella asumiendo el control de su vida. Me convertí en su directora social, y decidía sobre las actividades en las que podía participar y cuándo. Me convertí en su portavoz, y contestaba por él cuando alguien le hablaba. Aunque respondiera, siempre daba mi respuesta en su lugar, actuando como si se hubiera equivocado. Regañé, lloré, amenacé, fantaseé y dediqué todo mi tiempo a hacer planes y a tratar de controlar, pero nada funcionó. Todavía bebía, iba a bares y seguía eludiendo mi control. *Empeoré* más y más.

Mi esposo tuvo un accidente de tránsito, y lo acusaron de conducir en estado de ebriedad. Me sentí agradecida, segura de que una acusación tan seria lo "curaría". No sucedió.

Durante este periodo, decidí asistir a la universidad (había resuelto renunciar a la educación al casarme, pero lo había lamentado siempre). Al recordarlo, pienso que fue un último intento de lograr la cordura. Quería comprobar que todavía era un ser inteligente y que podía completar la tarea que me fijara. Tenía la esperanza secreta de que, si me mantenía bien ocupada, no sería testigo de mi vida infeliz y, de alguna manera, quizás todo se resolvería. Así que, además de mis enfermedades y mis obsesiones, decidí transformarme en una supermujer, haciendo juegos malabares con un empleo, la universidad, el hogar y la familia. Fue un infierno.

Como mucha gente, aprendo con lentitud. Pese a todo lo ocurrido, pensé que podría manejar las perturbaciones de mi vida. Finalmente toqué fondo y pedí ayuda cuando mi cuerpo envió señales de peligro una vez más. La colitis es una enfermedad relacionada con la tensión. Mi médico a menudo había tratado de convencerme de que necesitaba ayuda, pero antes de esta última crisis física, no le había prestado atención. Esta vez llamé a Al-Anon; y, con gran sorpresa, tres semanas después, mi maridó llamó a A.A.

Mi vida desde entonces ha sido un milagro tras otro. Primero aprendí que no era responsable del alcoholismo ni de la sobriedad del alcohólico. No podía detenerlo, comenzarlo, curarlo, destruirlo o solucionarlo. No tenía control de su situación en lo absoluto. Sólo podía controlar mis decisiones. Fue como si me quitaran un peso gigantesco de los hombros.

Luego aprendí que mi vida era ingobernable, y que necesitaba descubrir quién era y poner mi vida en orden. Ha sido una aventura continua de descubrimientos y, si bien ha sido a veces asombroso y doloroso, los

resultados y el progreso han sido maravillosos. Como consecuencia de la aplicación del programa de Al-Anon, hoy sé que soy una persona real con sentimientos reales y valor real. Ya no me arrastro por la vida como un robot insensible. Ya no espero que mi esposo vuelva a casa para poder tener vida propia. Vivo con mucho más plenitud. Descubrí que se necesitan dos personas para que un matrimonio funcione bien y que mis nociones preconcebidas acerca del papel de una esposa no eran realistas ni saludables. Así que, con la ayuda de mis amigos de Al-Anon y la honestidad que desarrollé para conmigo misma aplicando los Pasos, procuro participar en actividades que me interesen.

Hoy ya no me hago ilusiones con ser una supermujer. Un sincero y minucioso examen de conciencia sin temor y una Madrina que insiste en la honestidad estricta, me han ayudado a reconocer mis limitaciones físicas y de otro tipo. Me llevó siete años completar mi carrera universitaria, pero no estoy menos orgullosa por eso. Dependí muchísimo de mi Poder Superior durante este tiempo, y oré por adquirir valor cuando la universidad y el trabajo resultaban agobiantes, y a menudo lo eran, aún a este ritmo más asequible. Me gradué con honores y me eligieron para una sociedad de laureados. El día de mi graduación fue uno de los más felices de mi vida porque había logrado algo que consideraba valioso: había obtenido un diploma, y mi familia y mis amigos estaban presentes para participar en la celebración de mi éxito.

Al recordarlo, me asombra que hayan ocurrido tantos cambios maravillosos. Cuando vine a Al-Anon por primera vez y vi cuánto tenía que aprender y dejar de aprender, me sentí abrumada y no pensé que sería capaz de lograr que las cosas cambiaran; pero fue como si me hubieran entregado un juego de instrumentos. Algunos de estos instrumentos de Al-Anon eran simples y de fácil uso mientras que otros eran más difíciles de entender. Las reuniones fueron el primer instrumento que usé y, probablemente, el más importante al comienzo. En las reuniones, aprendí que no era la única que sufría. Otros compartían problemas similares a los míos, incluyendo los efectos físicos de afrontar el alcoholismo ajeno, y muchos habían soportado situaciones aún peores que la mía. Aprendí que había contribuido en parte a crear mi infelicidad al propiciar la enfermedad del alcoholismo, y que si quería, podía dejar de asumir ese papel.

Otro instrumento transformador de la vida fue el lema “Un día a la vez”. Me sorprendió descubrir que sólo tenía que encarar el momento presente. No podía cambiar el pasado, y no recibía notas de Dios que dijeran que me iría a levantar al día siguiente. Sólo tenía que preocuparme por el minuto o la hora o el día presente, y lo que hiciera con ese tiempo era mi decisión. Podía desperdiciarlo mediante el temor, el resentimiento y la preocupación, o podía utilizarlo para algún propósito más agradable o productivo. De cualquier forma, nadie me observaba para regañarme por mi decisión. Esto era un gran alivio. Siempre había sentido que me escudriñaban todo movimiento, como si fuera el centro del universo y a punto de no dar la talla. Era muy agradable saber que tenía la libertad de cometer errores, de hacer más o menos de lo que había planeado, y hasta de desperdiciar el tiempo. Esa libertad me ha ayudado a sentir la necesidad de adoptar decisiones buenas y saludables para mí.

Muchos instrumentos de Al-Anon comprenden una relación con un Poder Superior. Como yo había abandonado al Dios que no aceptó el ofrecimiento por la vida de mi madre tantos años antes, no le había prestado demasiada atención a la espiritualidad. Ahora, en Al-Anon, había llegado el momento de volver a examinar ese aspecto de mi vida. Hoy me doy cuenta de que a pesar de que algunos periodos de mi vida fueron sumamente difíciles, mi Poder Superior nunca utilizó estos acontecimientos para castigarme. En su lugar, me estaba castigando a mí misma al negarme a aceptar la realidad. Ahora creo que mi Poder Superior siempre ha estado presente y siempre lo estará. No le importa si busco Su ayuda y guía cincuenta veces al día; nunca me canso de darle la bienvenida.

La vida no se ha transformado de repente en sol y alegría. Hay que enfrentar muchas situaciones complicadas, encarar muchos desafíos; pero hoy tengo un medio diferente de afrontar cualquier cosa que me otorgue la vida. El aplicar los Doce Pasos me ha hecho llegar a creer que todo sucede por un motivo. Aunque no pueda entender tal motivo, puedo sacarle provecho y crecer por medio de este. De esa forma puedo obtener dones en casi toda situación, y mi vida es más feliz y satisfactoria que en ningún otro momento.

Pese a que he estado en Al-Anon durante varios años, sigo viniendo. No puedo imaginar mi vida sin el programa ni la hermandad. Por mi cordura y supervivencia, aún necesito que sea una parte importante de mi vida. Sigo

asistiendo a reuniones para adquirir la esperanza y la fortaleza que necesito. Uso la Oración de la Serenidad con frecuencia para sortear los momentos difíciles, y los lemas para recordar encargarme de mis propios asuntos.

Mi esposo, quien se recupera, y yo tenemos ahora una relación basada en las decisiones, no en la necesidad de atención. Estamos juntos porque lo queremos y no por obligación. Hemos aprendido a ser amigos. Nos apoyamos mutuamente, pero nos damos margen el uno al otro para progresar y cambiar. Nuestra lucha mayor ha sido aprender a comunicarnos. Hoy, sabemos que la comunicación es la única forma de escapar a la rutina que precedió a la recuperación. Si no deseo continuar enfermándome mental, espiritual y físicamente, debo estar en contacto con mis sentimientos y expresarlos. Intento hacerlo con el mayor respeto posible. Por supuesto, discutimos; a menudo. A veces en voz alta; pero veo que es un enorme paso adelante en comparación con los días en que permanecía en silencio, aislando mis sentimientos mientras mi esposo corría enojado a los bares o a la pista de carreras.

También aprendí que no es necesario expresarle todos mis sentimientos a mi esposo. A lo largo de los años, he construido una red estupenda de amigos de Al-Anon y una gran relación con mi Madrina. Puedo recurrir a los demás para liberar el vapor de la olla a presión en lugar de explotar ante mi esposo o ante mí misma. Gracias a Al-Anon, estoy aprendiendo a cuidarme.

18

Aprendiendo a amar en Alateen

Mi papá era alcohólico. Crecí yendo a la tienda de licores, sin saber cómo mi padre se comportaría al regresar del trabajo. Mi mamá solía sentarse en un rincón de la sala, leía libros y comía chocolates. Cuando yo estaba en sexto grado, el problema de la bebida de mi papá empeoró muchísimo. Venía ebrio a las reuniones con el maestro, me aplastó la bicicleta con su auto, me sacó a patadas de la casa dos veces porque yo era "desagradecida", y una vez, mientras mi mamá hacía las compras de la comida, me encerró en un espacio estrecho de la casa y colocó una biblioteca contra la puerta.

Más tarde ese año, todo cambió. Dejó de venir a casa a las dos de la mañana, de conducir borracho y de apestar a alcohol. De repente, nunca se encontraba en casa después de la cena. Mi mamá comenzó a salir también. Un día, mientras yo guardaba las compras, mi papá me dijo que era alcohólico. Le contesté que no podía ser cierto. Nunca se me había ocurrido que mi papá tuviera problemas de alcoholismo. Pensaba que todas las familias eran como la mía y que todos los padres actuaban como mi papá.

Mi papá me sugirió que asistiera a una reunión de Alateen, pero no quise. Al final dijo que si yo no iba, me quitaría todo el dinero que había ganado cuidando niños. Por eso fui a dos reuniones de Alateen que me resultaron detestables. Tenía doce años; era más joven que todos los demás, y le dije al grupo: "Amo a mi papá. No tenemos problemas". Después de eso, le dije a mi papá que podía quedarse con mi dinero pero que no volvería.

Durante el año siguiente, aplicó el programa de A.A. y mi mamá el programa de Al-Anon. Ya no podía continuar con mi comportamiento inaceptable. No se permitían los gritos ni los portazos. Cuando me comportaba mal, mis padres me lo hacían notar. No me dejaron manipularlos. Me sentí abandonada, irascible, frustrada y totalmente descontrolada. Creí enloquecer. Al final me tragué el orgullo y le pedí a mi papá que me llevara de nuevo a Alateen.

En mi primera reunión después del regreso, expresé todo lo que tenía en mi interior. Pensé que todos me odiarían, pero no fue así. Me abrazaron y me pidieron que volviera. Poco a poco, aprendí sobre el amor, sobre cómo abandonar el control y cómo encontrar un Poder Superior que me amara y estuviera a mi lado el resto de mi vida. A medida que mi papá participaba más en la labor de servicio en A.A., yo hacía lo mismo en Alateen.

Comenzamos a viajar como familia a conferencias en toda nuestra región. La vida mejoró en casa, hasta que al fin sentí que tenía una verdadera familia.

Entonces le diagnosticaron cáncer a mi mamá. Los médicos dijeron que tenía buenas probabilidades de sobrevivir, y sorprendentemente, por primera vez, mi familia sobrevivió a una crisis que prácticamente no la afectó; pero al año siguiente, reapareció el cáncer, y todo se desplomó. Tiré mi Poder Superior al basurero y le puse la tapa. Fui a leerle un Cuarto Paso a mi Madrina unos días después, y luego la ignoré durante semanas. En la escuela, ese año, practiqué tres deportes para consumir la ira, me presentaba a las clases sólo porque le tenía miedo a los instructores, y sufrí de úlceras que me hacían sentir mal en todo momento. Todavía asistía a reuniones de Alateen e intentaba escuchar, entender y encontrar esa serenidad que había experimentado antes, pero ya no existía. No obstante, mis amigos de Alateen no me abandonaron. Me querían y me abrazaban, me dejaban desahogarme y me aceptaban cuando yo misma no me podía aceptar.

Cuando se hizo obvio que la muerte de mi mamá se acercaba, el compañero de Al-Anon que apadrinaba nuestra reunión Alateen me sugirió que le escribiera una carta para decirle que la amaba. Lo hice, pero tenía demasiado miedo de dársela, por eso la envíe por correo. Cuando la leyó, se puso a llorar. No la podía abrazar todavía, pero cuando dijo: “Gracias”, sabía que entendía. Poco tiempo después, como yo había puesto en marcha este tipo de comunicación, aprendí a abrazarla, a decirle que la amaba y a hablarle sobre su muerte. Me dijo que no le asustaba la muerte, que tenía más miedo por nosotros que por ella. Se disculpó por no poder asistir a acontecimientos futuros como a mi graduación de la escuela secundaria. Quería que yo supiera que estaba orgullosa de mí, y dijo que quizás pudiera ser mi ángel de la guardia, cuidándome cuando las cosas se tornaran adversas.

Murió tres semanas después de mudarnos al centro del país, pero regresamos por una semana a nuestro viejo hogar para una ceremonia de recordación. La iglesia estaba llena de miembros de A.A., Al-Anon y Alateen, y la Madrina de mi mamá me habló sobre ella. Nunca olvidaré lo que estos programas hicieron por nuestra familia.

Cuando retornamos a nuestra nueva casa, mi papá dejó de ir a las reuniones de A.A. y comenzó a consumir grandes cantidades de

medicamentos recetados. Localicé a Alateen de inmediato y empecé a reconstruir mi vida. Comencé el undécimo grado en una especie de aturdimiento que desapareció con lentitud. La vida se hizo más clara. Me llevó mucho tiempo confiar en mis nuevos amigos de Alateen, pero contaba con su ayuda y su amor, confiara en ellos o no. Pasó un año antes de poder llamar a alguien, encontrar una amiga y empezar a asistir a las conferencias. Tenía mucho que hacer con los tres primeros Pasos, admitiendo que no sólo era incapaz de controlar mi vida sino también de ayudar a mi papá alcohólico. Encontré a Dios de nuevo. Este Dios no me da siempre lo que quiero, pero obtengo lo que necesito para convertirme en una persona más fuerte y más hermosa. Por otro lado, encontré una Madrina estupenda a quien no me da miedo llamar, ni contarle todas las cosas horribles (o quizás no tan horribles) que he realizado.

Los Pasos me han brindado la guía que necesito en la vida. Constituyen ese aspecto del cual siempre sé qué es lo que sigue y, aunque a veces sea arduo, si los aplico con honestidad, siempre me siento mejor al final.

Estuve a punto de abandonar la escuela secundaria muchas veces, pero finalmente la terminé. Y pese a que mi papá trató de detenerme, asisto a una universidad fuera del estado. Ahora voy a Al-Anon. Estoy empezando a acostumbrarme a ser la más joven otra vez, y he comenzado a encontrar mi lugar. No obstante, cuando vuelvo a casa de vacaciones, regreso a mis reuniones de Alateen y al encuentro de mis mejores amigos. Soy una de las afortunadas en el mundo que puede utilizar los dedos de las manos y de los pies para contar la gente que me ama sin condiciones.

Lo que me enseñó Alateen es amor. Aprendí a amarme a mí misma y a los demás. Hoy sé que me pueden amar. Aprendí a confiar en que mi Poder Superior se ocuparía de todo lo que suceda en mi vida. El programa es mi hogar, y cada vez que estoy en una reunión de Al-Anon o de Alateen, sé que estoy segura en un lugar al que pertenezco.

19

Un esposo aprende a desprenderse con amor

Si pudiera señalar la idea más útil que he aprendido desde mi llegada a Al-Anon, debería ser el concepto de desprendimiento emocional. Por supuesto, cuando tanto la alcohólica que forma parte de mi vida como yo estábamos en las garras de su alcoholismo activo e irrefrenable, y yo con sus efectos, nunca habría considerado el desprendimiento emocional como una propuesta factible en mi vida cotidiana. En aquel tiempo, poco a poco me separé de familiares, de amigos y aún de la realidad. Todo se tornó menos y menos importante, menos parte de mí, lo que me dio más tiempo para obsesionarme con ese "algo" misterioso e indefinido que nos incomoda tanto. Quizás haya sido una especie de desprendimiento, pero no era desprendimiento con cordura ni con amor.

En cuanto a la alcohólica, no podía aislarme de ella, ni dejarla, ni siquiera dejarla sola. ¿No era acaso mi derecho, mi deber, mi obligación quedarme con ella, dirigirla y guiarla (lo que se conoce de otra manera como tratar de controlarla)? Indudablemente, la "sociedad" no sólo perdonó tales esfuerzos, sino que estaba seguro de que los esperaban. Después de todo, un esposo debe hacer todo lo posible para ayudar a su esposa, ¿no es así?

Recuerdo que pensaba que cuanto más pudiera "proteger" a la alcohólica de las vicisitudes de la vida, mejor podría ella encararlas (y así no beber tanto). En vista de que, según podía ver, casi cualquier cosa era capaz de hacerla beber, intentaba cubrirla con un escudo para que el mundo no pudiera entrar. Recuerdo imaginármela dentro de un capullo. Bien podría haber deseado verla en estado vegetativo sin necesidad de palabras, acciones o pensamientos positivos. De algún modo, me había convencido de que esto podría ser útil en realidad.

A instancias de un terapeuta muy experimentado, mi esposa y yo comenzamos la recuperación al mismo tiempo, ella en A.A. y yo en Al-Anon. Durante sus primeros días en casa, después de la rehabilitación, yo estaba tan decidido a no decir ni *hacer* nada que pudiera disgustarla por temor a que bebiera, que no hacía ni decía casi nada. Pensaba: "Si digo tal o cual cosa, ella va a creer esto y aquello, y entonces beberá". Esta situación era incómoda para los dos. Era controladora e improductiva y no estoy seguro de que fuera del todo bien intencionada, porque mi objetivo principal era impedir que bebiera en lugar de permitirle resolver sus

problemas mientras yo resolvía los míos. Sin embargo, al recordar, sospecho que fue mi primer intento de desprenderme, o por lo menos de evitar gobernar activamente su vida. Fueron días difíciles para los dos, pero, pese a mis tropiezos y deslices, comencé con lentitud a aprender algunos de los principios de Al-Anon y hasta poner en práctica unos pocos.

No obstante, el desprendimiento emocional me eludía. Era tan arduo soltar las riendas, tan arduo renunciar a viejos hábitos, tan arduo admitir que no sabía lo que era mejor para otra persona. El hecho de haber tratado durante años de controlar la vida de mi esposa y de haber fracasado, nunca me hizo dejar de pensar que esta vez sería distinto, si sólo pudiera hacer otro intento. La palabra "rendirse", si bien no me era extraña, definitivamente, tenía un tono negativo.

Dudo que se me ocurriera entonces que estaba privando a mi esposa de su dignidad. Se dice a menudo en Al-Anon que a la gente se le debe permitir la dignidad de fracasar. Creo que también se le debe dar la dignidad de triunfar. Mientras fuera incapaz de desprenderme: mientras intentara en todo momento juntar los pedazos, haciendo por ella lo que ella podía hacer por sí misma y eliminando cualquier cosa desagradable para evitar que bebiera, representaba yo un obstáculo en el camino de su autoestima. No le daba la oportunidad de hacer nada que la hiciera sentirse bien. Seguí actuando de esta manera santurrona, sintiéndome un mártir, imaginándome un héroe. No trato de ser extremadamente severo con respecto a esto. No sabía que hubiera algo mejor y me empeñaba con todas mis fuerzas. Mis intenciones pueden haber sido impecables a veces, pero mi sentido desubicado de responsabilidad era monumental.

Aún ahora, la necesidad compulsiva de controlar es uno de mis defectos de carácter más irritantes, y lo menciono con frecuencia en mis reuniones porque sé que compartir sobre un defecto puede liberarme de la necesidad de manifestarlo. También me doy cuenta de que he logrado grandes avances con los años. Recuerdo lo trastornado que me sentí la primera vez que mi esposa decidió no ir a la reunión A.A. cuando yo sí fui a la de Al-Anon. Me obsesionó tanto su decisión, que no pude aprovechar para nada la primera mitad de mi reunión. Sólo *sabía* que ella *debía* estar en una reunión de A.A. esa noche. Por supuesto, temía que, aunque probablemente no bebiera mientras yo estaba fuera, esa noche fuera el comienzo de su caída. Una vez más, me obsesioné y me olvidé de centrarme en mi propia recuperación.

Cada vez que ella decidía no asistir a una de sus reuniones habituales, me ponía sumamente incómodo, y a menudo le rogaba o le exigía que fuera. Desarrollé la habilidad de echarle indirectas sobre su asistencia, aún uno o dos días antes de la reunión; pero seguí yendo a mis reuniones y aplicando el programa de Al-Anon de la mejor manera posible. Al final, pude dejar de lado las indirectas, incluso hasta las pequeñas, y me felicité al ver que había por lo menos un aspecto que ya no trataba de controlar. Por fin había comenzado a desprenderme.

Como dicen en A.A., el alcoholismo es astuto, desconcertante e insidioso, y para mí, sus efectos en mi manera de pensar eran solapados por igual. Casi inmediatamente después de felicitarme por mi capacidad de desprendimiento, mis oídos escucharon la observación que indiferentemente le hice: "¿Qué te vas a poner para ir a la reunión esta noche?" (Traducción: "Vas a la reunión, ¿no es así?")

Lleva tiempo, mucho tiempo, cambiar viejos hábitos y reemplazarlos por comportamientos más apropiados. Mientras tanto, aprendo a poner el progreso en perspectiva. Tengo tendencia a exagerar mis errores y a pasar por alto mis logros. Si estoy un 20% equivocado, me parece que el esfuerzo fue un fracaso completo. He necesitado mucho tiempo y estímulo para llegar a pensar que, si estoy un 20% equivocado, debo estar un 80% en lo correcto, y el éxito parcial tiene valor. Mi Padrino accidentalmente me ayudó con esto sin darse cuenta durante una conversación informal sobre béisbol, una pasión de ambos. Él me hablaba sobre un jugador preferido que había tenido un año magnífico con el bateo y pegado casi 0,4 durante una serie de partidos en particular. Me comentó el hecho irónico de que pegar 0,4 significa que se pega cuatro veces de cada diez en el bateo. En otras palabras, el mejor bateador fracasa más veces de las que triunfa. Así que cuando cometo un error, o arruino una parte de un proyecto, intento pensar en el béisbol y termino sintiéndome mucho mejor conmigo mismo. Sé que nunca seré perfecto, pero quizás, pese a todos los problemas, obtenga mejores resultados de lo que pienso.

Debo reconocer que, aunque no sea un experto en el desprendimiento con amor, he logrado avances. Para hacerlo, tuve que aprender a ver la diferencia entre inmiscuirse y ofrecer ayuda de buena fe. La ayuda verdaderamente valiosa para alguien que necesita compartir a veces solamente requiere de un oyente comprensivo. La otra persona tal vez no

necesite nuestras observaciones ni mucho menos un consejo que esperamos que tome en cuenta. Creo que es apropiado ayudar cuando se nos pide, y a veces mi experiencia, fortaleza y esperanza pueden ser de utilidad a los demás. Hasta podría tener una buena idea que le permita a alguien manejar mejor una situación; pero como tengo tendencia a perder mis propios límites y a perderme en el proceso de brindar ayuda, debo ser muy cauteloso con lo que ofrezco y sus motivos. Es vital un contacto estrecho con mi sistema de apoyo de Al-Anon cada vez que intento ayudar, para siempre estar en mis cabales y ser honesto conmigo mismo.

En mi larga lucha para lograr el desprendimiento con amor, debo haber dicho y hecho cosas confusas para el alcohólico. Estábamos tan enmarañados mutuamente, que es probable que mis primeros intentos débiles de desprendimiento la hayan desanimado. A veces era frío y distante porque era la única forma de alejarme de mi propio deseo de interferir. En otros momentos, me inmiscuía más que nunca. A medida que pasaba el tiempo, tuve que reparar el mal causado por muchos errores, pese a que hacía todo lo mejor posible en esas circunstancias. El crecimiento es desordenado pero increíblemente valioso. Pienso que nuestra relación hoy es mucho más firme porque me es más fácil desprenderme con amor y centrarme en mí mismo.

Con la ayuda de un Poder Superior bondadoso, he llegado al punto de que ya no puedo aceptar simplemente alejarme de los problemas de mi esposa o pasar por alto sus necesidades. Creo que el matrimonio es una alianza. Tiene como objetivo compartir la vida juntos y exige una cierta flexibilidad, un cierto dar y recibir. A veces, sus sentimientos y necesidades tienen prioridad, y otras veces las mías están primero. Cuando empiezo a perderme, sé que necesito desprenderme. Hoy, el desprendimiento emocional con amor es un instrumento, no un estilo de vida.

20

Una esposa deja atrás la fantasía

Mis primeros recuerdos giran en torno a sentimientos de compasión por mí misma. A mis hermanos les gustaba más jugar con la niña de los vecinos que conmigo, y me compadecía de mí misma. No me dejaban participar en su club a menos que me tragara un pececito, cosa que no podía hacer, y me compadecía de mí misma. Aun así, trataba de simular y actuar con alegría pese a que me revolcaba en la desgracia que yo misma me había impuesto.

Cuando conocí a mi esposo, pensé que era otro hombre más, nada especial. Nuestras salidas parecían centrarse en la bebida, lo que no me molestaba mucho pero tampoco me encantaba. Un día, sin embargo, me preguntó en qué trabajaba mi padre. “Está muerto”, le contesté, sintiendo pena por mí misma; mi futuro esposo también se sintió mal por mí. Le pregunté sobre su padre, y me respondió: “Mi padre tiene tuberculosis. Está en un sanatorio donde posiblemente tenga que quedarse el resto de su vida. Así que soy responsable de mis cuatro hermanos y hermanas que aún viven en casa”. Sentí pena por él, y él por sí mismo. De repente, nuestra relación floreció sobre la base de la compasión por nosotros mismos.

Al final, nos casamos; pero el alcoholismo y nuestros respectivos defectos de carácter dominaban nuestras vidas, y nuestra relación pronto comenzó a dar señales de agotamiento.

Empecé a sentirme deficiente como esposa, así como me había sentido deficiente cuando era niña, y responsable cuando había problemas en casa. Pensé que en algo estaba fallando porque mi esposo no quería acostarse conmigo ningún día a las once de la noche. Yo creía que los recién casados debían irse a la cama juntos, pero mi esposo insistía en ver televisión hasta muy tarde. Bebía. Para ayudar a aliviar mis sentimientos de culpa e insuficiencia, mi esposo insinuó que a lo mejor era alcohólico. Le dije que, como mujer educada, estaba bien familiarizada con la definición de alcohólico y que él, en realidad, no lo era. Quería aliviar sus sentimientos de culpa.

Después de varias mudanzas y cambios de empleo, y del nacimiento de dos niños, los efectos de la enfermedad comenzaron a pesar. Mis ideas compulsivas imposibilitaban mantener la alegría, y mi temperamento vivaz fue reemplazado por ira y depresión. Detestaba lo que estaba ocurriendo en

mi vida, pero no veía ninguna salida. Comencé a vivir en un mundo de fantasía que, a su vez, se adueñaba de mí cada hora que pasaba despierta.

Había dos fantasías predominantes. En la primera, vivía con un príncipe y pasábamos los días en total armonía, romance y unión. En la segunda fantasía, mi esposo se moría de manera violenta. Lo imaginaba muriendo de diversas maneras, aunque nunca sufría. Me imaginaba el velorio y el funeral, pero la fantasía no terminaba hasta que llegaba el empleado de seguros con el cheque que me permitiría vivir con los niños eternamente felices. Durante años, mientras estas telenovelas imaginarias me mantenían la mente demasiado ocupada como para atender las necesidades de los niños, los descuidé.

Recuerdo que a la vez que le ponía una cucharada de comida en la boca a mi hijo pensaba en la muerte de mi esposo. No hablaba con mis hijos, ni jugaba, ni me relacionaba con ellos de ninguna manera en el plano emocional. Me encantaba planchar, porque insistía en que los niños permanecieran lejos de mí y de la plancha caliente. El planchado me permitía mucho tiempo de entrega constante a las fantasías.

Un día, durante la siesta de los niños, oí un ruido en el dormitorio, y encontré a mi hija jugando con los zapatos en el armario. Me puse furiosa, no por lo que estaba haciendo, sino porque había interrumpido mi fantasía. Empecé a arrojar los zapatos en el armario, pero erré y rompí el espejo al lado de donde estaba sentada mi hija. La tiré sobre la cama y junté los vidrios rotos del piso, dejando lo que quedaba del espejo en la puerta del armario para mostrarle a mi esposo lo que él me había hecho hacer.

Este incidente tuvo lugar unos seis meses antes de mi primera reunión de Al-Anon. En esa época, no era consciente de que tenía problemas de comportamiento, y no tenía idea de que se relacionaran de ninguna manera con la enfermedad del alcoholismo. No fue sino hasta un año después que me di cuenta de que yo fui la que quebré el espejo, y por fin quité de la puerta los últimos pedazos que quedaban; pero dejé el residuo de cinta engomada para que mi esposo se diera cuenta que él tenía un poco de responsabilidad en ese incidente. Pasó otro año en Al-Anon antes de que pudiera admitir que yo era la *única* responsable de la rotura del espejo, y quité la cinta engomada; pero quedaron las rayas en la puerta. La recuperación llega a algunos de nosotros lentamente.

Me enteré de Al-Anon en agosto de ese año, a través de una columna de consejos. Una mujer había escrito para agradecer la recomendación de asistir a Al-Anon varios años antes. Ella y sus dos hijos asistían a las reuniones y llevaban una vida decorosa pese al alcoholismo de su esposo. Recorté el artículo, el cual incluía la dirección de la sede de los Grupos de Familia Al-Anon, y lo guardé (en caso de que algún día lo necesitara).

Unos meses más tarde, les escribí a esa dirección y les pedí información sobre el programa. En la carta, dejé bien en claro que nuestro verdadero problema era económico. Recibí unos folletos y la dirección de un contacto local: Natalie. Leí los folletos; no encontré nada que contestara mis preguntas sobre finanzas, y los guardé (en caso de que algún día los necesitara).

Unas semanas después de la Navidad, me encontraba en el vecindario de Natalie, y decidí buscar su dirección. Encontré su casa y pasé por el frente, tratando de recordarla (en caso de que algún día la necesitara).

A la semana siguiente, fui en auto hasta la casa de Natalie otra vez, con la intención de parar. Al detenerme frente a la puerta, observé que el terreno estaba cubierto de nieve, pero mi hija no tenía botas. Me sentí muy avergonzada, pero supuse que Natalie estaba mirando por la ventana, como yo solía hacerlo, así que no podía regresarme sin que se diera cuenta. (Más adelante me enteré de que ella tenía once hijos, lo que no le dejaba mucho tiempo para mirar por la ventana, y estoy segura de que había momentos en que alguno de esos niños salía sin botas).

Natalie se comportó como si yo le hubiera alegrado el día y como si no hubiera otra cosa en el mundo para ella que hablar conmigo sobre el programa de Al-Anon. Antes de irme, me dijo que habría una reunión la noche siguiente a las 8:30, y que le pediría a su esposo que prestara atención a mi llegada porque la reunión era en una sala del segundo piso que podía ser difícil de encontrar. Él podría verme con facilidad desde la sala de la reunión de A.A. que tendría lugar en la planta baja.

Mi esposo aceptó llegar a casa a las seis de la tarde para que yo pudiera ir a la reunión. Fui en auto y llegué a las 8:25, pero no quería entrar tan temprano. Seguí conduciendo un poco más para así no tener que hablar con nadie, pero cuando me estacioné y entré, era tarde. Me di vuelta para irme, cuando el esposo de Natalie me vio y me hizo señas de que lo siguiera hasta la sala de Al-Anon. Me sentía muy aturdida.

Sin embargo, de inmediato me sentí bienvenida a la primera reunión de Al-Anon. Apenas recuerdo lo que se dijo en esa reunión, pero sí recuerdo claramente la calidez que había en la sala. Me sentí aceptada y amada, sin importar mi apariencia o lo que dije o no dije. Cuando intervenía en una reunión, por más tonta que me sintiese, veía cabezas que asentían y caras sonrientes. Nadie me criticaba. Nadie me trataba como el felpudo en que yo creía haberme transformado. Por primera vez en mi vida, me sentí importante por derecho propio.

Después de tantos años en un mundo de fantasía, no tenía idea de quién era o en qué me convertiría si aplicaba los principios del programa de Al-Anon. Los miembros del grupo me permitieron vislumbrar lo que sería posible a través de la amabilidad y la coherencia que demostraron. Recuerdo especialmente haber llegado temprano a una reunión en la que algunos de los miembros se sentían inseguros acerca del significado de una palabra en el libro …*En todas nuestras acciones*. Al entrar, uno de los miembros exclamó: “Ahí viene Marcia. Ella debe saber lo que quiere decir esa palabra”. Nunca antes me había dado cuenta de que otras personas pudieran pensar que yo sabía algo que valiera la pena o de que pudiera ayudarlos.

El Cuarto Paso “Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia”, fue el tema de mi sexta reunión. Aunque no entendía en realidad que el propósito del Paso era hacer mi propio examen, llené con prontitud el formulario del examen del Cuarto Paso que se distribuyó al final de la reunión. Lo llené de manera que mostrara las deficiencias de mi esposo y mis cualidades. Con orgullo les mostré mi tarea a los otros miembros en la reunión siguiente. Nadie se rió ni me corrigió. Nadie me dijo que estaba equivocada. Podía cometer mis propios errores y encontrar las respuestas cuando estuviera lista.

Los miembros de este grupo eran cariñosos conmigo, e intenté seguir su ejemplo al relacionarme con mi propia familia. Aprendí más por medio de seguir el ejemplo que de lo que había escuchado en cualquier conferencia; aprendiendo a amar al sentir el amor de ellos hacia mí. Pude permitirles a mis hijos ser como eran y equivocarse, porque esta gente fantástica me dejaba cometer mis propios errores y aprender de la experiencia. Aprendí a organizarme y a centrarme en una tarea a la vez aplicando los lemas y observando la organización de las reuniones de Al-Anon. Aprendí a asumir

responsabilidades aceptando oportunidades de servicio en mi grupo: coordinando reuniones, ayudando a organizar y a limpiar el salón de reuniones, presentar la literatura y, al final, como Representante de Grupo. Pese a que cometí muchos errores en el camino, aprendí que podría cambiar mi comportamiento y mis actitudes si así lo quisiera.

Aceptar mi incapacidad ante el alcohólico era terriblemente difícil. Después de años de comunicarme con él sólo en mis fantasías, me había olvidado de cómo expresar en la realidad mis necesidades, ideas y sentimientos. También tenía miedo de cómo él reaccionaría. Entonces traté de comunicarme de manera más sutil, manejándolo. Cuando él pagaba la bebida con cheques sin fondos, yo compraba alimentos con cheques sin fondos, esperando demostrarle lo que hacía. El resultado de este mensaje tortuoso fue que la policía me interrogó por los cheques sin fondos.

Otro medio de comunicación que intenté fue el trato silencioso. Recuerdo haberme sentido muy orgullosa por haber rehusado hablarle a mi esposo por trece días. Él me rogaba que le dijera qué sucedía, y al final le expliqué que el vecino siempre ayudaba a su esposa a sacar la basura, pero que, en casa, era yo quien debía hacerlo. Mi esposo amablemente sacó la basura esa noche. Estaba segura de que todo había cambiado. A la noche siguiente y en las que siguieron, cuando llegaba el momento de sacar la basura, mi esposo desaparecía; pero yo todavía no había entendido en realidad el mensaje del Primer Paso, que era incapaz ante el alcohol (y ante el alcohólico) y que rehusar reconocerlo equivaldría a hacer ingobernable mi vida.

Sin embargo, mejoraba. Había logrado modificar mi vida de fantasía al reemplazarla con ideas sobre lo que podía decir en las reuniones de Al-Anon. Aprendía a desprenderme, a distinguir entre la enfermedad del alcoholismo y la persona amorosa y digna de amor que la sufría. Aprendía a vivir "Un día a la vez". El concepto de un Poder Superior había pasado de un Dios que me había metido en una vida de la que no podía escaparme a un Dios que me amaba y me guiaba todos los días de mi vida.

Pero el alcoholismo progresaba y los problemas se multiplicaban. El dinero constituía el peor problema, y la hipoteca, los impuestos y otras cuentas no se podían pagar. Mi esposo tenía un buen empleo, pero el dinero se destinaba a cerveza y no a comprar alimentos. Pensé que era mejor quedarme en casa y atender a mi hijo, aceptando cuidar niños y cultivando verduras para salir del paso. Mi esposo se enojaba a menudo cuando

rehusaba prestarle el dinero obtenido con el cuidado de los niños para pagar sus deudas o comprar cerveza, pero estaba aprendiendo a ver mis opciones y a aceptar la idea de decir “no”.

Cuando mi hijo llegó a una cierta edad, volví a estudiar con el propósito de ser autosuficiente.

Una noche, mi esposo tuvo un serio accidente de auto. Admitió que la bebida lo había causado y prometió asistir a A.A. en cuanto saliera del hospital. El día que le dieron de alta, yo tenía grandes esperanzas de que nuestros problemas llegaran a su fin, pero todo terminó abruptamente cuando me pidió que lo llevara al bar local de camino a casa. Cuando llegamos a casa, lo había llevado a cinco bares diferentes “para que pudiera decirle a sus amigos que estaba bien”. Me prometí que sería la última vez que me entregaba a fantasías acerca de cómo podría ser la vida.

Para ese entonces, había asistido a reuniones durante varios años, y consideraba que me iba bastante bien al practicar los principios de Al-Anon. No obstante, un día, mientras arreglaba la cama, observé que a propósito ponía las cobijas de manera que las quemaduras de cigarrillos producidas por la negligencia alcohólica de mi esposo estuvieran todas del lado en que él dormía. Pese a que había arreglado la cama así durante años, nunca lo había pensado antes. Había sido mi manera sutil de intentar obligarlo a observar los resultados de su alcoholismo. Entonces se me ocurrió que quizás no estuviera aplicando el programa como debía y que quizás necesitaría ponerle energía renovada a los Doce Pasos.

Me atasqué en el Tercer Paso: “Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, *según nuestro propio entendimiento de Él*”. Me di cuenta de que yo podía entregar con facilidad mi vida al cuidado de Dios, pero deseaba que mi esposo dejara de beber. Quería creer que mi amor por él derrotaría su adicción al alcohol; con mi ayuda, vería esas quemaduras de cigarrillo y exclamaría: “¡Mira lo que estoy haciendo! ¡Debo de dejar de beber!”

Aún después de años de intentarlo, mi voluntad no había mejorado la situación. En realidad me estaba enfermando. Había llegado el momento de soltar las riendas y confiar en mi Poder Superior. Tenía que aceptar que mi esposo continuaría bebiendo y que, independientemente de lo que yo hiciera, no lo podría cambiar. Me hice la promesa a mí misma de “Soltar las riendas y entregárselas a Dios”. Abandonaría mi obstinación y dejaría que

Dios se encargara de mi esposo. Juntos y sin mi ayuda ni mis señales, decidirían si el alcoholismo terminaba o no. En un instante, me sentí en paz, como no lo había estado en mucho tiempo. Y esa paz persiste. Seis meses después de rendirme, mi esposo tomó el último trago y, con la ayuda de A.A., ha estado sobrio durante muchos años.

Sigo asistiendo a las reuniones de Al-Anon para ayudarme a encarar los problemas diarios. No son tan enormes o demoledores como antes, pero Al-Anon es mi seguro para no volver nunca más a ser esa mujer enferma que encontraba el mundo real tan horrible que tenía que vivir en una fantasía continua. Ha habido problemas relacionados con la pérdida de un empleo, ajustes en la convivencia con un alcohólico sobrio, hijos que crecen y toman sus propias decisiones con respecto a las drogas y alcohol, enfermedades físicas y padres que envejecen. Me doy cuenta de que Al-Anon brinda técnicas que me ayudan a enfrentar todos estos problemas de modo sano.

También sigo asistiendo a Al-Anon porque quiero darle a los recién llegados un poco del amor y la ayuda que me dieron a mí cuando asistí a mi primera reunión. No me puedo imaginar lo que habría sucedido si esos maravillosos miembros de Al-Anon no hubieran estado a mi lado cuando necesité su ayuda desesperadamente. No tengo palabras para expresar mi gratitud por el entusiasmo renovado por la vida que he encontrado, así que dejaré que mis acciones hablen por mí al participar en el servicio, al regresar, y al continuar aprendiendo y progresando.

21
Una madre fija límites

Creo que mi hijo mayor tiene problemas de alcoholismo. Él no se considera alcohólico, pero después de cuatro pruebas para conductores ebrios, varias multas y gastos de tribunales, pérdidas repetidas de su licencia de conducir, peleas de puños y visitas a la sala de emergencias, incapacidad de conservar un empleo y de haber estado encarcelado durante algunos días por cargos relacionados con el alcohol, sé que su alcoholismo y las consecuencias del mismo me preocupan.

Hasta no hace mucho, mi hijo era soltero y vivía en casa conmigo. Esforzándome por ser una buena madre y apoyarlo, hacía todo lo posible para rescatarlo en caso de problemas (o de la cárcel). Pagaba sus multas, lo ayudaba a conseguir trabajo, y le di transporte durante años cuando le cancelaron la licencia de conducir. En esos años, nuestra casa parecía un caos total al rebotar de una crisis a otra.

Cuando vine a Al-Anon por primera vez, mi sofocante atención a los problemas de mi hijo se hizo aún peor. Quería que mi hijo se diera cuenta de que el problema real era el alcoholismo y que buscara la recuperación en A.A. Lo sermoneaba constantemente sobre los programas de Doce Pasos, lo invitaba a reuniones y lo acosaba con literatura que yo "sabía" que debía leer. Asistió a un par de reuniones de A.A., y luego decidió que no tenía problemas de alcoholismo.

Después de asistir a Al-Anon por casi un año, escuchando, leyendo y absorbiendo la sabiduría que otros miembros compartían conmigo, comenzó a arraigarse la idea de que la vida de mi hijo era su propia responsabilidad. Había oído los lemas "Suelta las riendas y entrégaselas a Dios" y "Vive y deja vivir", pero de repente, me pareció que los entendía de modo más personal y profundo. Era muy difícil usar estos lemas con mi "niño", pero lo que había hecho hasta el momento parecía que había empeorado la situación. Me preocupaba por él y por mí lo suficiente como para intentar una nueva propuesta.

El programa de Al-Anon me ha enseñado a centrarme en mí misma y a fijar límites que pueda aceptar. Nunca conocí límites antes de llegar a Al-Anon. Me da una gran libertad saber que no tengo que aceptar todo lo que otros dicen o hacen. Creo que siempre he tenido límites a nivel subconsciente; siempre tuve la sensación de lo que era o no aceptable para

mí, pero no creía tener el derecho de exteriorizar dichas sensaciones. En su lugar, me volví resentida, frustrada e irascible cada vez que se cruzaban esos límites ocultos. Me sentía como una víctima indefensa y pasaba muchas horas con los “pobre de mí”. Hoy, tengo la opción de fijar límites, trazar una línea que no permitiré que se cruce. Puede que no satisfaga a todos cuando lo haga, pero a largo plazo, creo que es la propuesta más abierta y honesta.

La última vez que encerraron a mi hijo por conducir en estado de ebriedad, tuvo que pasar varios días en la cárcel, pagar una multa considerable y perder su licencia de conducir por otro año. Mientras él estaba en la cárcel, decidí que había llegado el momento de dejar de asumir responsabilidades por su vida y por las consecuencias de sus acciones. Esta vez no lo “ayudaría”. Cuando lo fui a ver a la cárcel, le dije que no pagaría su multa, y que cuando saliera tendría que buscar otro lugar dónde vivir. Al principio, no me creyó. ¿Quién lo puede culpar? Lo había oído antes; pero en Al-Anon había aprendido a no amenazar a menos que tuviera la intención de concretar las amenazas. Repetí mi posición varias veces en los días siguientes y fijé lo que consideré un límite de tiempo razonable para que se llevara sus cosas de mi casa. Al final se dio cuenta de que hablaba en serio. Poco tiempo después, se consiguió una vivienda y se fue.

Lo más duro al fijar y respetar límites ha sido hacerlo con amor. Era muy fácil justificar mis decisiones culpándolo y convirtiéndolo en un villano para que yo no me sintiera tan culpable; pero no hay villanos. El alcoholismo es una enfermedad. Nadie desea verse afectado por ella: ni el alcohólico, ni sus parientes, ni nadie. Culpar, juzgar y justificar sólo sirve para perjudicar una relación ya frágil. Nunca olvido que amo a mi hijo. Actúo por amor hoy como lo hacía cuando lo “ayudaba” a evitar las consecuencias de sus actos. He aprendido que este tipo de ayuda no sirve de nada. Sólo permite que el alcohólico evite las consecuencias penosas de sus actos. ¿Para qué iría a pensar en cambiar su forma de vida si yo sigo facilitándosela para que pueda beber y actuar como quiera? En Al-Anon, a veces llamamos a esto “propiciar”, porque propiciamos la progresión del alcoholismo protegiendo al alcohólico de las dificultades que se ha creado a sí mismo. Hoy creo que tiene mucho más sentido de amor el dejar que mi hijo tenga la dignidad de encarar las consecuencias de sus actos sin entremeterme.

No fue una decisión fácil y he tenido que pagar un precio por ella. He tenido que abandonar mi obstinación y mi necesidad enorme de controlar lo que le ocurre a mi hijo. En lugar de eso, me he visto obligada a depositar mi fe en un Poder Superior, confiando en que Él tendrá un plan para mi hijo.

Desde entonces, mi hijo se consiguió un empleo. Hace poco se casó con una hermosa mujer que se adaptará bien al programa de Al-Anon (si decide que lo necesita). Esto tampoco me incumbe.

Hoy tengo vida propia. Tengo un trabajo que me gusta, pasatiempos, buenos amigos y una relación cada vez más intensa con mi adorado hijo alcohólico. Su alcoholismo todavía me perturba, pero gracias a Al-Anon, ya no es la única cuestión importante en mi vida.

22
Un esposo cambia sus actitudes

Hace muchos años, mi esposa tenía un problema, mi vida era ingobernable, y yo ni me daba cuenta.

Pensaba que ella estaba loca y que yo tenía todas las respuestas. ¿Estaba cuerdo? De ningún modo. ¿Era acaso cuerdo patear la puerta del baño para hablar con mi esposa? ¿Era cuerdo quebrar platos cuando mi esposa no estaba de acuerdo conmigo? ¿Era cuerdo creer que, si me abstenía de beber, ella mejoraría?

Con la ayuda de su Poder Superior y de reuniones y Madrinas, mi esposa recobró la cordura. Aplicó el programa durante la muerte de sus padres, sus tres abortos y un embarazo. Se sentía bien consigo misma. Hacía ejercicio. Se divertía. Su vida se había tornado gobernable.

Y yo todavía estaba loco.

Leí todos sus libros de recuperación. Leí el “Libro Grande”. Analicé los Doce Pasos para asegurarme de que eran aceptables. Me involucraba compulsivamente en las vidas ajenas, y *mi* vida era ingobernable. No podía decidir entre si era mejor matarme, matar a mi esposa, o escaparme. No podía hacer ninguna de estas cosas, me odiaba por ser tan débil. Por las noches, imaginaba que alinearía a todo el mundo y dispararía contra ellos uno por uno. Esto me calmaba.

Luego se produjo la transformación.

Dos años y medio después del comienzo de la recuperación de mi esposa, asistí desesperadamente a una reunión de Al-Anon y comencé mi propia recuperación. Me sentaba junto a cónyuges, hijos, padres y amigos de alcohólicos cuatro o cinco veces por semana, y escuchaba sus palabras de experiencia, fortaleza y esperanza para adquirir algo de cordura y para empezar a dirigir mi propia vida. Funciona. La magia de la hermandad y de los Doce Pasos funciona bien para mí y para mi esposa.

La mejor manera de describir la recuperación en Al-Anon es repitiendo lo que los rabinos escribieron hace 2.000 años. La receta de un académico para la cordura es:

1. Consíguete un rabino
2. Hazte de un amigo
3. Juzga a todos positivamente

¿Cómo se aplica esto a mi recuperación en Al-Anon? Así interpreto yo estos fragmentos de sabiduría antigua:

CONSÍGUETE UN RABINO

La palabra “rabino” quiere decir maestro. Mi maestro es el programa de Al-Anon. Asisto a reuniones varias veces por semana y, como resultado, observo un cambio milagroso en mí mismo. Aún mi esposa considera que es más fácil tratar conmigo. El mensaje más importante que escucho en estas reuniones es que soy incapaz de hacer que mi esposa cambie. Sería prudente dejar de obligarla a hacer lo que yo quiero, y en su lugar, puedo comenzar a vivir el tipo de vida que deseo.

Mi tarea es examinar mi propio comportamiento y cambiar lo que pueda de mí mismo. Los lemas de Al-Anon me han sido muy útiles en este sentido. Por ejemplo, soy un perfeccionista en vías de recuperación. Al-Anon me recuerda: “Mantenlo simple”, y me enseña a valorar: “Progreso, no perfección”. Me estoy liberando de mi necesidad de juzgar a otros y de pensar que siempre tengo la razón. El antídoto que se sugiere en las reuniones es el lema: “Vive y deja vivir”. Y me estoy recuperando de mis propios temores y de mi propia vergüenza, aprendiendo a “Soltar las riendas y entregárselas a Dios”. Estos lemas y frases, estos dichos simples y pequeños me ayudan a suprimir años de reacciones espontáneas, hábitos autodestructivos y actitudes despreciables con claridad y precisión, lo cual pienso que es muy reconstructivo.

HAZTE DE UN AMIGO

Cuando mi esposa era mi única amistad, no nos comportábamos muy amigablemente. Yo estaba tan neuróticamente necesitado, que no podía ser muy buen amigo. Me sentía vacío y no tenía nada que dar. Y cuando ella trataba de ofrecerme amor, yo era insaciable, como un pozo sin fondo. Nada de lo que ella hacía era suficiente. En mi desesperación por llenarme del amor y del compañerismo que todo ser humano necesita, exigía más de lo que cualquier persona podía dar.

Hoy puedo aprovechar la hermandad Al-Anon. Además de la participación recíproca en las reuniones, me voy con los miembros a tomar café y a conversar en la “reunión después de la reunión” en un restaurante cercano. Estoy aprendiendo a compartir lo mío y a escuchar con compasión y sin críticas. Tengo un Padrino que me escucha y me guía. Me hago de

amigos dentro y fuera de Al-Anon, y me convierto cada vez más en un representante de la raza humana.

Hoy, mi esposa no es mi única amistad; por ende, somos mejores amigos. Los cambios introducidos son sustanciales. En un momento dado, consultábamos abogados y pensábamos en el divorcio; pero con la ayuda de nuestros respectivos programas, juntos hemos encontrado una vida mejor.

JUZGA A TODOS POSITIVAMENTE

Cuando llegué a Al-Anon por primera vez, escuché que “el cambio de actitudes ayuda a la recuperación”. En ese tiempo, mis actitudes hacia otra gente se inclinaban hacia la paranoia. Me perseguían; interferían en mis planes; me robaban privilegios, oportunidades y recompensas a las que tenía derecho; y el mundo (mi mundo) hubiera sido mucho mejor sin ellas. Era más fácil justificar mi comportamiento y mis fracasos señalando las limitaciones que veía con facilidad en otros que admitiendo mis propias deficiencias, asumiendo responsabilidades por mí mismo y modificando mis actitudes hacia los demás. Esto me atascó en una rutina desdichada en la que me había revolcado durante años. Al final, estuve listo para el cambio. Me dispuse a considerar la posibilidad de que quizás tuviéramos que actuar todos juntos, intentando hacer todo lo posible en todo momento. Me dispuse a darles un respiro a los demás. En vez de suponer lo peor, aprendí a otorgarle a la gente el beneficio de la duda. Claro que la enfermedad y la locura abundan, y nadie en Al-Anon me dice en ningún momento que cierre los ojos y me ofrezca como voluntario para el maltrato. En su lugar, sugieren que acepte lo que no puedo cambiar y que cambie lo que puedo. Trato de aceptar a la gente tal como es, sin condenarla por eso. Y lucho por cambiar lo que puedo, lo cual es principalmente mi actitud. Cambiar mi actitud para observar a otros con ojos positivos me llena de tranquilidad. Cuando lo hago, puedo en verdad desprenderme con amor.

Lo mejor que puedo hacer por mi esposa es aceptarla como es. Me doy cuenta de que tiene una enfermedad crónica incurable. La recuperación es posible, y también las recaídas. Un Poder superior a cualquiera de nosotros se ocupará de los dos. Puedo amar a mi esposa sin condiciones y respetarla lo suficiente como para interferir en su recuperación. Compartimos muchas tareas en la casa, pero su programa es tarea exclusivamente de ella.

El Primer Paso dice que soy incapaz ante el alcohol. También ante otra gente. No hay una escuela de estudios de posgrado donde aquellos que

aplicaron los Doce Pasos ahora puedan tener poder sobre los demás. En lugar de eso, practicar los Pasos me ha convencido de que soy y siempre seré incapaz ante otras personas. Pensar de otra manera puede hacer que mi vida se torne ingobernable. Necesito un Poder Superior que me devuelva la cordura. Necesito que Al-Anon me ayude a adoptar decisiones saludables. Y necesito trasmitir este mensaje a otros, porque las únicas cosas que puedo conservar son las que transmito.

23
Lecciones de fe

Después de vivir con mi esposo alcohólico durante veinticinco años, me convertí en una persona muy colérica e infeliz. No veía salida a la horrible situación en mi hogar. Mi energía, cuando la tenía, estaba impulsada por la rabia. El resto del tiempo era como un robot. Cada día parecía peor que el anterior; pero teníamos cuatro hijos y sentía que debía seguir luchando por su bien.

Cuando mi esposo compró un bar de chicas a gogó, me horroricé. Mi religión no aprobaba tales lugares. Además, ser propietario de un bar era la excusa perfecta para que estuviera fuera de casa hasta las cuatro o cinco de la mañana, y yo tampoco aprobaba eso.

Recurrí al pastor de mi iglesia. Me presentó a una mujer tranquila y feliz cuyo esposo era alcohólico. Me impactó la noticia. Parecía tan serena, tan capaz de desempeñar sus funciones. Me dijo cuánto la había ayudado Al-Anon, y me invitó a una reunión. No pude comprometerme a ir porque no quería que nadie se enterara de que mi esposo era propietario de un bar así. También me preocupaba su reputación profesional de abogado.

Dependía de esta mujer de mi iglesia. Traté de que me indicara cómo detener el alcoholismo de mi esposo. Nunca lo hizo. La llamaba a las tres de la mañana cuando la ira, el temor y la frustración me corroían. Siempre estaba disponible; pero después de un tiempo, se cansó de las llamadas que le hacía debido a las crisis a mitad de la noche y me dijo que la verdad era que me iba a llevar a una reunión de Al-Anon. Aunque me resistí, al final fui.

Me sentí más irritada después de la reunión. Nadie me decía cómo podría él alcanzar la sobriedad. Así que no tenía intenciones de regresar.

Una mañana, uno de mis hijos hizo una simple pregunta y yo le grité la respuesta. No fue mi intención gritarle, pero ya no era capaz de hablar; y eso me aterrorizó. Me fui al dormitorio a intentar calmarme, pero al tratar de hablar para ver si podía, me salió un grito. Estaba descontrolada. Estaba segura de que me internarían en el hospital siquiátrico de la comunidad.

Entonces, por primera vez en mi vida, oré a Dios pidiéndole ayuda para *mí*. Sólo le dije: “Dios, ¡ayúdame!” Y lo hizo. Pronto podía hablar con normalidad otra vez.

Este incidente marcó un importante despertar espiritual para mí. También me convenció de que necesitaba ayuda mucho más urgente de lo que creía, lo que me impulsó a volver a Al-Anon.

Todavía estaba enfadada por lo que escuché. No me agradaba la idea de que el alcoholismo fuera una enfermedad y que yo también estuviera afectada. Lo peor de todo era que cada vez que asistía a una reunión, lloraba. Recuerdo poco de lo que se decía en esas primeras reuniones. Recuerdo las sonrisas y la risa. Me irritaban más. “¿Cómo podía esta gente vivir con borrachos?”, me preguntaba. “Si fuera así, se sentirían desdichados también”; pero me quedé porque sabía que necesitaba ayuda con urgencia, y no sabía a qué otro lugar ir.

La idea de que el alcoholismo es una enfermedad fue la primera que se me grabó, pero no sabía qué hacer con la información. Como no podía obligar a mi esposo a ir al médico para un tratamiento, hice lo que pensaba era la segunda mejor opción. Cuando dormía, le ponía las dos manos sobre la espalda y rogaba que se curara. El “ponerle las manos” tuvo los mismos resultados que los otros intentos para sanarlo. Al día siguiente se levantaba y bebía de nuevo.

Poco a poco, aprendí sobre la enfermedad del alcoholismo y sobre sus efectos. Así que cuando mi esposo estacionaba el auto en medio de nuestro bien cuidado césped, yo lo dejaba allí. Me costaba mucho no estacionarlo en el garaje, pero sabía que nunca me creería si lo cambiaba de lugar y luego le comentaba el incidente. Más tarde, cuando me preguntaba cómo había llegado el auto allí, le decía que no tenía la menor idea. Yo sabía que no podía evitar decirle las cosas sin reprochárselas, por lo que decidí interrumpir mi patrón anterior de apuntar con el dedo y dejar que se diera cuenta por sí mismo.

Mi fe siempre ha sido muy importante para mí. Creía en “Busca y encontrarás” y en “Toca y te abrirán”. La fe era un gran consuelo; pero mis plegarias eran para otros. Pensaba que como yo tenía fe, podría arreglármelas sola.

Siempre había creído ardientemente que orar era la respuesta al alcoholismo de mi esposo, hasta que regresé a Al-Anon. Casi desgasto completamente la parte del piso donde pasaba tanto tiempo arrodillada orando por su sobriedad. Al continuar el alcoholismo, supuse que no era lo suficientemente buena y que Dios me castigaba. No era digna de que

escuchara mis oraciones. Nunca se me ocurrió que Dios podría estar enviándome una respuesta clarísima a través de mis oraciones: “¡No!”

Mañana, tarde y noche, oraba: “Dios, tráelo a casa sano, salvo y sobrio esta noche”. Pese a que mi esposo siempre regresaba a casa sano y salvo, no podía aceptar que estuviera borracho una y otra vez. De algún modo, parecía que Dios no oía bien mi petición. Así que prometí ser una mejor persona. Le ofrendé a Dios algunos tratos estupendos. Le prometí abandonar, asumir o solucionar todo tipo de cosas sobre mí misma y mi vida si Él tan sólo hacía lo que le pedía y le otorgaba la sobriedad a mi esposo. Sería un modelo de virtudes mejor de lo que ya era.

Luego, como la sobriedad continuó eludiendo a mi esposo, me hacía la mártir. ¡Qué desagradecido era, después de todo lo que había hecho por su salvación! Estaba segura de que no me amaba, de otra forma dejaría de beber: alguien que te ama no te obliga a hacer tales sacrificios. El hecho de que nunca me hubiera pedido que hiciera sacrificios por él, no importaba. Pensé que sabía lo que tenía que hacer, no había opciones. Y lo culpaba, excepto cuando me culpaba a mí misma.

Eso continuó hasta que asistí a Al-Anon y una de las mujeres me preguntó si yo creía ser Dios.

Me quedé petrificada. “Por supuesto que no”, le respondí.

“Entonces, ¿Por qué le sigues dando órdenes a Dios? ¿No crees que además de ti, alguien sepa lo que es mejor? ¿Ni siquiera Dios?”

Fue un gran despertar para mí descubrir que le decía a Dios precisamente lo que quería, y luego me decepcionaba cuando Él no concretaba los planes que yo había preparado con tanto esmero. No puedo describir el alivio que experimenté cuando al fin comencé a “Soltar las riendas y entregárselas a Dios”. Aprendí a hacerlo entregándole todas y cada una de las personas que conocía, por su nombre y a diario. Fue maravilloso liberarme de toda esa planificación, maquinación, exceso de astucia y manipulación; y comenzaron a producirse pequeños milagros. La gente me trataba mejor. Me sentía menos obsesionada por el alcohólico. Hasta teníamos algunos momentos relativamente agradables. Y cuando agregué mi nombre a la lista de gente que le entregaba a Dios, la recompensa fue enorme. Al fin empecé a saber de qué hablaban los miembros antiguos de Al-Anon cuando mencionaban la serenidad.

Era algo desconcertante al principio disponer de tanto tiempo libre. Libre de toda esa actividad mental obsesiva; no sabía en qué pensar. A menudo volvía a mis “abominables ideas” sólo para llenar el vacío; o cualquier molestia pequeña la exageraba hasta transformarla en una crisis; pero me estaba recuperando. Poco tiempo después me di cuenta de que *yo misma* estaba creando una tragedia inexistente. Entonces tuve que orar en serio. Consideré que la plegaria escrita al dorso del marcador de libros *Solo por hoy* era un sustituto estupendo para mis pensamientos irracionales del pasado. Y si no podía hacerle frente a algo muy extenso, la mera repetición de los lemas en general me hacía cambiar de idea y me devolvía una cierta serenidad.

Al recuperarme, mi vida se torno más ocupada. Al final concluí que sabía lo suficiente y dejé de ir a las reuniones. Después de todo, tenía la literatura y aún conservaba la amiga que me había traído a Al-Anon.

Alrededor de un año después, me enteré de que mi esposo tenía una aventura con una mujer mucho más joven. Los sentimientos de traición fueron agobiantes. Los pensamientos de tiempos atrás inundaron mi mente. Determiné que Dios me había dado la espalda. Así que yo le di la espalda a Él. Otra vez era una víctima, una mártir, obsesionada con el comportamiento de los demás. Y me consumían los celos. En secreto me culpaba a mí misma. Si hubiera sido una mejor esposa, una mejor amante, un mejor ser humano, él no habría tenido que recurrir a otra mujer. Estaba desesperada.

Tomé el teléfono para llamar a mi amiga de Al-Anon, pero la persona que respondió me informó que acababa de morir en un accidente de automóvil. No podía creer lo que estaba oyendo. Mi querida amiga, y la persona que consideraba como mi único vínculo con la cordura, ya no existía. Toqué fondo.

Pasaban los días y las noches, y al final regresé a Al-Anon. No lo hice de corazón. En ese momento estaba en medio de un divorcio. Pensaba que no necesitaba a Al-Anon, ya que me estaba deshaciendo del alcohólico; pero era desdichada, y se notaba. El viudo de la que era mi amiga, un buen amigo, me llevó a una reunión. Y de allí en adelante, me di cuenta de que estaba donde debía estar. Me sentí mejor casi de inmediato al acoger la forma de vida de Al-Anon otra vez, y me dispuse a contraer un nuevo compromiso con la recuperación.

A lo largo de los años, he pasado mucho tiempo intentando imponerles mi voluntad a otros, fracasando desdichadamente. También he intentado introducir cambios en mí misma, eliminar mis defectos de carácter y a sentirme diferente a la fuerza. Y otra vez fracasé. Entonces, ¿Por qué ocurrieron los cambios con mayor rapidez después de volver al programa? La diferencia aparente más importante es que en el momento en que volví, estaba dispuesta a que me ayudaran. Era la misma lección de siempre: Dios no necesitaba mis instrucciones para curarme. Mi tarea no era identificar todos los cambios que debían hacerse para que Dios supiera qué hacer. Mi tarea era estar dispuesta a aceptar Su voluntad, estar dispuesta a sanar.

Desde entonces, he pensado muchísimo en la voluntad, la cual parece ser la clave para cualquier cambio que quiera hacer. Siempre me acuerdo de unas vacaciones con los niños. Equipados con neumáticos enormes, cascos y guantes de cuero, nos "entubamos" por el Río Yakima durante tres días. Elegimos un trecho del río de cuatro millas cerca de una represa. Cuanta más agua soltaba la represa, mayor era el caudal y con mayor rapidez corría el río por encima de las rocas. Después de cada intento, nos sentíamos alborozados, un poco asustados y listos para otra experiencia.

Las imágenes de este viaje me seguían cada vez que pensaba en la voluntad, pero no entendía cual era la relación, hasta que busqué la palabra voluntarioso en mi diccionario. "Conforme, receptivo, sensible, flexible, complaciente, doblegado, dócil, atento, considerado, obediente", eran algunas de las palabras sinónimas que encontré en relación con esta idea. Pensé en empujar el tubo de neumático desde la orilla hasta el centro de la corriente. Era importante tranquilizarse y no luchar contra los rápidos, doblar y alejarse de las rocas, estar alerta a cambios súbitos, ser adaptable y flexible. Para experimentar la emoción de esta aventura, debíamos estar dispuestos a dejarnos llevar por la corriente.

Luego pensé en mis actitudes. A menudo me siento con los brazos cruzados. Me duermo arrollada como una bola. Mantengo la boca rígidamente cerrada. Soy inflexible con frecuencia en cuanto a cambios de actitudes o planes. Tengo tendencia a ser insegura y renuente a hacer cosas, a menos que se hagan como yo quiero.

Cuando no estoy dispuesta a soltar las riendas, trato de controlar. Cuando no estoy dispuesta a escuchar, me comporto como una mojigata. Cuando no estoy dispuesta a aceptar la realidad, niego; pero mi vida puede ser tan

regocijante como lanzarse por la corriente si adopto la costumbre de encarar cada situación con flexibilidad, dispuesta a “ir con la corriente” y ver lo que sucede. Puedo simplemente llegar hasta el río dispuesta a lanzarme al torrente, sabiendo que tengo mi propio neumático (Dios) y mi casco y guantes (los instrumentos de la recuperación en Al-Anon, en especial los Doce Pasos). No domino este enfoque de la vida, aunque me estimula. Mi progreso puede ser lento, pero avanzo centímetro a centímetro todos los días.

Hoy, después de muchos años en Al-Anon, tengo el mismo Poder Superior que llegó conmigo, pero gozamos de una relación mucho mejor y más realista. Puede que no siempre entienda la voluntad de Dios, en especial cuando veo sufrir o pierdo a un ser querido, pero confío en que Él es un Dios amoroso que sí tiene un plan. Ya no espero que me convenzan de que este plan sea bueno antes de renunciar a mi apego a la vida.

Al aplicar el programa de Al-Anon, he llegado a creer que en realidad no estoy a cargo de nada ni de nadie. Sólo estoy aquí para hacer lo que pueda con lo que Dios me otorga. Si realmente deposito mi vida y las vidas de mis seres queridos en manos de Dios a través de las oraciones diarias, su bondad para conmigo sobrepasará mi más frenético deseo.

24
Una india Pueblo aprende a vivir

Cuando vine a Al-Anon por primera vez, dudaba que el programa me ayudara a mí, una india Pueblo. (Por motivos propios, prefiero que no se me llame americana nativa). Mi cultura no era como la que conocían otros en la reunión. A diferencia de la familia anglosajona típica, con un padre, una madre e hijos, me crié en una familia extensa. Estaba sometida a los caprichos y la autoridad de muchos adultos distintos, algunos de los cuales eran alcohólicos. No había intimidad, no había límites, no había reglas que no pudieran cambiarse de acuerdo con los deseos del que estuviera en la habitación en ese momento. Era objeto continuo de maltrato físico, me humillaba en público una madre alcohólica incontenible y todos tenían la libertad de criticarme, regañarme o castigarme cada vez que se les ocurría.

También me criaron para cumplir una función bien definida. Como mujer Pueblo, debía llevar a cabo rituales estrictos de la tribu, estar al cuidado de los demás, complacer a otras personas, ser siempre cortés y sumisa, y ocultar mi ira. Casi nunca se me daba la oportunidad de expresar mis opiniones. Los hombres y las mujeres de más edad de la tribu eran más importantes que yo. Mi función era servirles.

Quizás esta forma de vida aún funcione para algunas mujeres de la tribu. No funcionó para mí. No tenía autoestima. No sabía cómo atenderme a mí misma ni valorar nada respecto de mi propio ser. Me había sobrecargado de sentimientos hasta tal punto que me olvidaba que los tenía. Gastaba la mayor parte de mis energías en tratar de ser invisible. Mudarme de la reserva no sirvió. Estos efectos del alcoholismo, estas actitudes, estaban demasiado arraigadas.

Después de dejar la reserva, trabajé en la línea de ensamblaje de una fábrica que producía repuestos para aeronaves. El trabajo era tedioso y las condiciones de trabajo espantosas. El ruido ensordecedor, el calor agobiante y la repetición aburridísima sin pausas dificultaban muchísimo mi trabajo; pero no sabía que merecía mejores condiciones o un puesto más estimulante. Sólo sabía que podía ser invisible en la línea de ensamblaje. Mientras fuera una de las trabajadoras sin rostro y sin nombre, mientras no hiciera nada para atraer la atención, me sentía segura. El precio que pagué por ese sentimiento de seguridad era intolerablemente alto. Me transformé en una muerta en vida.

Luego las cosas empeoraron. Comencé a sufrir dolores de cabeza terribles. No sabía cuándo aparecerían, cuánto tiempo durarían ni lo serio que serían. Como tenía que faltar al trabajo cada vez que me atacaban estas jaquecas, el problema me amenazó con atraer la atención de mi supervisor y destruir mi invisibilidad. Temí perder mi empleo. Varios doctores, un quiropráctico y un neurólogo me dijeron lo mismo: mis jaquecas eran el resultado de la tensión muscular inducida por presiones. No había nada que pudieran hacer para aliviarme.

Nunca intenté asistir a Al-Anon. Ni siquiera había oído hablar de Al-Anon. Había pensado asistir a un grupo de estudio de la Biblia en mi iglesia y a lo mejor entré sin darme cuenta a una sala equivocada. Ya había empezado la reunión cuando me di cuenta de que la Biblia no estaba en el programa de este grupo. Me quedé porque no quería llamar la atención levantándome en medio de la reunión. Lo tomé como prueba de que Dios puede usar cualquier cosa para curar, aún mi necesidad compulsiva de perderme entre la gente.

Cuando terminó la reunión, sentí que había encontrado un hogar. Nunca había relacionado mis jaquecas con el alcoholismo. Nunca supe cuál era el origen de la continua tensión en mi vida; pero esa noche comencé a aprender que el alcoholismo me había afectado sobremanera.

Uno de mis primeros descubrimientos fue que no sabía respirar correctamente. Al principio parecía ridículo, y me daba vergüenza admitirlo; pero cuando pensaba en el pasado, me daba cuenta de que cuando trataba de ser invisible en mi niñez, contenía la respiración y trataba de ocupar el espacio más pequeño posible en este planeta. Aunque conscientemente no era mi intención hacerlo, contraía los músculos de mi espalda, hombros, brazo, cuello y cabeza. Es sorprendente que llegara un poco de oxígeno a mi cerebro. Así me aprestaba a afrontar el peligroso e incierto mundo exterior.

Por eso, el primer paso que di hacia la recuperación incluía mi manera de respirar. Tuve que tomar mayor conciencia sobre la respiración. Aprendí diversas formas de meditación, empecé a nadar, y hasta me hacía de vez en cuando un masaje para aliviar parte de la tensión que aún me afectaba.

Me conseguí una Madrina sin pensarlo mucho. Nunca había oído “obediencia a lo que no se puede imponer”. Pensé que debía conseguir una Madrina o tendría que irme. Una vez más, agradezco a mi Poder Superior

por este “error”. Si hubiera sabido que había una opción, nunca me habría sentido lo suficientemente digna como para considerar pedirle a alguien que me apadrinara. A medida que se dieron las cosas, Dios me encontró una Madrina estupenda.

Una de las primeras cosas que me dijo fue que yo merecía ser feliz. Sugirió que intentara hacer algo benigno por mí misma todos los días durante una semana. Al principio creía que esta tarea era imposible. Me retorcía sólo de pensarlo. Casi dejo de ir a las reuniones para no tener que encarar a mi Madrina ni decirle que había “desobedecido” sus instrucciones.

Entonces un día me encontré comprando una pequeña planta de azaleas rosadas para la cocina. Esa planta ha sido una de mis maestras más notables. Al principio estaba cubierta de pimpollos rosados bien envueltos. La regaba a diario y la ponía a la luz, y así esas flores se abrían bellamente, siguiendo su propio calendario y el suave impulso del sol. Aún cuando se marchitan las flores, la planta sigue creciendo. Aparecen nuevas hojas y ramas. Las raíces se hacen más firmes. Y diariamente esta planta vive y cambia, y crece. Si dejara de cambiar, moriría.

Igual que esa azalea, mi recuperación en Al-Anon está viva. He aprendido a lo largo del camino que soy una hermosa flor, sin importar en qué etapa de la floración esté. No puedo apresurar mi propia floración. Veo que recién llegados a Al-Anon se reniegan porque “debían haber venido” a Al-Anon hace muchos años, o porque no pueden desprenderse emocionalmente como quieren, o porque no tienen la sabiduría de alguien que ha estado en el programa durante años. Yo también solía regañarme con regularidad por todas las cosas “estúpidas” que había dicho o hecho en reuniones y en el trabajo. Aún ahora, muchos años después, todavía me sorprendo en algunas ocasiones diciéndome: “No estás aplicando bien el programa de Al-Anon porque no encaras esta situación con eficiencia”; pero no puedo obligarme a progresar con mayor rapidez. Tampoco puedo impedir que mis pétalos se abran, ni siquiera cuando digo con temor: “¡Todavía no, Dios, no estoy lista para esto!” Dios fija el calendario de mi progreso. Cuando recuerdo el camino recorrido, mi florecimiento ha estado siempre bien sincronizado. Se me ha dado precisamente lo que necesitaba en cada etapa.

Mi Poder Superior me impulsará al cambio todos los días por el resto de mi vida, así que he aprendido a tratar de tomar cada día como viene y a

agradecer lo que me trae.

Cuando pienso en mi recuperación en Al-Anon, me imagino atravesando una puerta abierta. Del otro lado de la puerta hay otra puerta, y otra y otra y otra. Nunca me he sentido tan libre. Nunca he experimentado la conciencia de estar tan *viva*. Y nunca he sentido tanta admiración. Admiración y gratitud, porque sé que más adelante en el camino habrá más y más puertas que abrir, más ideas sobre mí misma y sobre otros, más cosas que hacer que no era capaz de hacer antes, más aceptación de mí misma, más progreso. Tengo un Poder Superior que atraviesa conmigo esos umbrales a veces aterradores, junto a gente con quien comparto mi odisea espiritual, buena gente que ha elegido un camino parecido.

Me ha llevado mucho tiempo reemplazar mi escasa autoestima por un sentimiento saludable de valoración de mí misma. Aunque el proceso de recuperación es constante, a veces es más lento de lo que desearía; pero al cuestionar si debería seguir adelante, mi Madrina me recuerda que el único "debería" del programa es que "debería" estar exactamente donde estoy.

Ya no tengo que soportar un empleo inestable, carente de estímulo, autodestructivo. Hoy, me gano la vida haciendo algo que me gusta: escribo artículos de promoción para una gran empresa y también escribo ficción.

Hay una escritora famosa que he admirado toda la vida. Hasta no hace mucho, era tan tímida que no me animaba a que nos viéramos, ya que sentía que ella era magnífica y que yo no era nada a la par de ella. Hace poco admití estos sentimientos en mi grupo de Al-Anon. De esta manera, hacía lo que podía, y Dios hacía el resto.

Anoche soñé que me encontraba con esta mujer. En mi sueño, ella elogiaba mi escritura. Luego oí a Dios decir quietamente: "¿Por qué debes comparar? Ustedes son como dos colores diferentes, ambos hermosos. Ella es ella y tú eres tú, y las dos son encantadoras. La belleza de lo que escribes excede la palabra escrita y se expresa en las palabras afectuosas que usas con los niños, en las palabras que usas en las reuniones, en la manera en que plácidamente miras a un amigo, en los susurros de tu corazón y en tus plegarias". Sentí que me curaba en ese sueño. El sentimiento de insuficiencia que he sobrellevado toda la vida disminuye. Algún día, creo, desaparecerá para siempre.

Me ha llevado mucho tiempo creer que está bien reclamar el lugar que me corresponde en este planeta, respirar profundamente, suspirar con fuerza y

sentir que tengo el derecho de existir felizmente. Aprendí a enorgullecerme de mi patrimonio Pueblo, y a quedarme con lo que me gusta de mi cultura y dejar el resto. Todavía tengo jaquecas, pero no aparecen tan a menudo y no duran tanto. Me siento agradecida por esto, ya que he aprendido a valorar el progreso, no la perfección.

He tenido muchos milagros en mi vida desde mi llegada a Al-Anon, pero no puedo contar mi historia de recuperación aferrándome al pasado, simulando que estoy completamente curada, o que siempre estoy serena, o que he recibo respuesta a todas las preguntas que me perturban.

Lo que en verdad poseo es una forma de vida maravillosa que me desafía al máximo al mismo tiempo que me satisface profundamente. Se llama Al-Anon. Es lo mejor que me haya podido suceder en toda mi vida. Es un regalo que ha venido directamente de la mano misericordiosa de Dios.

25
De camino… hacia la recuperación

Antes de encontrar a Al-Anon, un día sentí un gran impulso de doblar el volante y dar vuelta por la línea del centro, y conducir desmedidamente mi auto en dirección opuesta. Yo no lo había planeado, sino que tan sólo me guiaba por la rutina habitual de conducir un auto sin pensar en lo que estaba haciendo.

Aunque no ingería bebidas alcohólicas, tenía la extraña habilidad de reproducir el estado mental de un alcohólico. Mi propia versión de “sin sentir dolor” fue algo en lo que me entrené yo mismo para hacerlo cuando era niño. Si creía que era demasiado peligroso hacerle saber a mis padres lo que pensaba o cómo me sentía, dejaba el asunto de un lado. Desde entonces he aprendido mucho con respecto a mi familia y a mí mismo, incluyendo en primer lugar el motivo por el que vine a Al-Anon.

Mi padre tenía un trabajo que requería mucho esfuerzo físico, de lunes a viernes, y en la noche y los fines de semana trabajaba como voluntario en labores de caridad para nuestra iglesia. Siempre creí que su ausencia significaba que para él los demás eran mucho más importantes que nosotros. No fue sino hasta que encontré a Al-Anon que pensaba que él acortaba el tiempo que pasaba con mi mamá. Su ausencia no tenía nada que ver conmigo ni con ninguno de mis cuatro hermanos menores. Durante las raras ocasiones en que mi papá se encontraba en casa, yo tenía que actuar como que si necesitara que él lo hiciera todo; pero cuando no estaba, lo que siempre significaba casi la semana entera, me las ingeniaba en cuanto a qué hacer o nos la pasábamos sin hacer nada.

Mi mamá descuidaba gran parte de los oficios domésticos, por lo que mis hermanos y yo teníamos que arreglárnoslas cuando nuestro padre no se encontraba en casa. Como hijo mayor, me correspondía hacer muchas cosas que nunca nadie me enseñó. La peor parte del día era la media hora antes de que papá llegara. Mi mamá enloquecía de miedo. Nos gritaba y vociferaba que limpiáramos y ordenáramos todo, o si no, se lo diría a papá. Luego se sentía más aterrada al ver que papá se daría cuenta de que ella no había hecho nada. En su temor aniñado de que la descubrieran, lo que hacía era esconder la evidencia (la cual resultaba que era yo). Como una de mis características personales era ser flexible, mi reacción natural era desaparecer, tal como ella lo quería.

Estudiaba bastante en la escuela porque quería obtener una beca para la universidad, pero el resultado verdadero fue una migraña que duró varios meses. Se me hacía imposible estudiar. Al final terminé en el hospital porque mi papá quería una explicación sobre mi dolor. En el hospital sucedió algo que significó mucho más para mí años más tarde, después de que asistiera a Al-Anon. Al concluir los exámenes, el doctor me dijo que me sentara al borde de la cama. Me empezó a empujar, entonces yo también lo empujaba. Con una sonrisa en la cara, puso sus manos en mis hombros. Mirándome fijamente a los ojos, dijo: “Hijo, cuando te vayas de la casa, todo va a estar bien”. Eso fue todo lo que dijo. No explicó lo que quería decir ni por qué lo decía.

Decidí entrar al ejército antes de graduarme de la secundaria. En realidad, le rogué al encargado de reclutamiento que me permitiera reclutarme con anticipación para que pudiera ingresar apenas me graduara. Tenía un año escolar adelantado en relación con mi edad, por lo que para reclutarme necesitaba el permiso de mis padres. A mi papá le pareció que mi decisión era bastante dura, pues él creía que con eso estaría abandonando la familia. Cuando le expliqué que no necesitaría su permiso para irme a partir de mi próximo cumpleaños, decidió firmar el formulario de permiso. En vez de limitar el período al reclutamiento de costumbre, me dijo que hasta podría haber firmado por diez años, pues él no quería volverme a ver nunca más. La mañana en que partí para el entrenamiento militar, se fue a trabajar unas horas más temprano porque así no tendría que despedirse de mí. Me llamó de su trabajo, pero no recuerdo nada de lo que me dijo; lo único que puedo recordar es que se había puesto a llorar.

El doctor tenía razón. En comparación con lo que estaba acostumbrado, todo parecía fácil. Yo era uno de esos que contaban con suerte en la vida militar. Disfrutaba el usar ropa limpia y el tener un lugar de hospedaje ordenado. La rapidez del trabajo aumentaba y la comida sabía mejor de lo que estaba acostumbrado en casa. Crecí un poco más y aumenté unas cuantas libras. Hasta me atendían si necesitaba trabajos dentales o atención médica. Y reuní los requisitos para asistir a la universidad. Duró un poco más de esa forma, pero valió la pena.

En la universidad fue donde conocí a mi esposa. No tengo la menor idea de lo que podría haber sucedido si me hubiera encontrado con Alateen y luego con Al-Anon cuando mi sabio doctor diagnosticó la condición de mi

familia. A lo mejor me hubiera perdido de tener cuatro de los mejores niños que nunca nadie se hubiera podido imaginar, pero quizás también me hubiera podido convertir en un mejor padre y esposo. También desearía haberle podido servir de más ayuda a mi esposa durante la recuperación de su alcoholismo. Más que ninguna otra cosa en el mundo, desearía no haber tratado a mis hijos en algunos casos de la forma en que me trataban mis padres.

Mis hábitos de rutina incluían quedarme despierto hasta las tres de la madrugada en punto, tomar café fuerte y fumar cigarrillos. La miserable soledad era mi queja principal. Siempre me sentía cansado, hasta cuando me despertaba por primera vez. No estaba en contacto con ningún tipo de ira, pero me culpaba a mí mismo por todo. Negaba por completo la bebida de mi esposa, pues ella se podía levantar en la mañana, tomarse una taza de café e irse a trabajar. Si alguien tenía problemas, sabía que era yo.

Ese día que pensé en doblar el volante y dar vuelta por la línea del centro, mis rodillas empezaron a temblar. El temblor se convirtió en espasmos en las piernas que hicieron que virara hacia la orilla de la carretera en lugar de hacerlo hacia el centro. Si mis rodillas se hubieran quedado firmes, probablemente hubiera provocado un accidente. Alguien podría haber muerto ese día en la carretera sin que nadie supiera que el alcoholismo desempeñó un papel. Las pruebas no hubieran detectado nada de alcohol en mi cuerpo, ya que no había nada de este.

En medio de este estado de adormecimiento en la carretera inducido por uno mismo, por mi mente cruzó la idea de que realmente no importaba si quedaba vivo o si me moría. No era que yo quería morir, aunque se me ocurrió que mi esposa y mis hijos a lo mejor estarían mejor si yo no estuviera con ellos. De lo que me di cuenta fue de una vaga idea de culpabilidad, como si estuviera robando espacio o respirando el aire de alguien más. Sentía vergüenza de no tener trabajo. Me sentía humillado con respecto a mi familia, en especial mis hijos, al verme tan desmotivado y sin ningún rumbo en la vida. Me veía como si estuviera desesperadamente perdido, pero de alguna forma presentando un espectáculo público de mí mismo.

Creo que mi Poder Superior hizo uso de esta drástica situación para llamar mi atención. Funcionó, pero en alguna parte detrás de mi mente existía cierta noción de que esto había sucedido antes. La conmoción por lo que

casi me sucede me hizo acercarme a dos formas de gratitud. Al sentarme a la orilla de la carretera para esperar que mis piernas se calmaran, sentí un derrame de lágrimas porque sabía lo que podría haber sucedido. Luego, de corazón prometí que si llegaba a casa sano y salvo, haría las llamadas que fueran necesarias para descubrir lo que me estaba sucediendo.

Nuestra organización para el mantenimiento de la salud me envió a consulta a su departamento de terapia familiar. La terapeuta que me atendió me preguntó, entre otras cosas, cómo le describiría el uso del alcohol en mi hogar. Le contesté que yo podría tomarme una cerveza en verano si hiciera calor, pero que mi esposa se sobrepasaba de lo normal en cuanto a la bebida. Ella podría tomarse una o dos copas de vino para la cena, más una o dos botellas el fin de semana. Aparentemente la descripción que le di sobre lo que sucedió en la carretera, la forma en que respondí a las preguntas de la entrevista y a lo mejor mi apariencia cuando estaba en su oficina, fue lo que indujo a la terapeuta a que me enviara inmediatamente a Al-Anon.

La primera reunión de Al-Anon a la que asistí se realizó en la cocina de una iglesia. De camino a la sesión de principiantes, una mujer muy atractiva me preguntó si quería un abrazo. Aunque de seguro parecía sorprendido, logré aceptar su ofrecimiento. Cuando retrocedió para ver si yo estaba sonriendo, pude ver que no por la cara que puso. Después me puse a preguntarme por qué, si sabía lo bien que me sentí cuando ella me abrazó.

Cuando me tocó el turno de hablar en la reunión de principiantes, dije que no sabía si ese era el lugar en el que me correspondía estar. Describí lo que me había sucedido en la carretera y compartí con ellos lo que la terapeuta me había dicho. El coordinador me invitó a que siguiera asistiendo hasta que me asegurara de que Al-Anon me podía ayudar.

Cuando me di cuenta de que nadie en la reunión me iba a decir qué hacer, casi me da uno de mis desmayos, pero de todos modos recibí un par de mensajes. Escuché que es muy importante el encargarme del buen cuidado de mí mismo. Aunque inmediatamente estuve de acuerdo, no sabía lo que eso significaba ni cómo hacerlo. Uno de los señores propuso el acrónimo HALT, que en inglés significa ¡ALTO! Escuché que si me encontrara airado, lastimado, temeroso u oprimido, sería buena idea dejar todo lo demás y encargarse de esa necesidad primordial inmediatamente. Por supuesto, me sentí abrumado por lo menos con tres de las cuatro categorías. La única categoría que no iba conmigo era la de estar airado. Había

quedado demasiado deprimido como para sentir ira por alguien excepto por mí mismo.

El primer gran paso adelante que en realidad di fue una tarde antes de que los niños llegaran de la escuela. Encontré que me estaba sintiendo igual que me había sentido en la carretera. Parecía como que si no mereciera tomar un respiro más, y que todos estarían mejor si me fuera. Pasé de un sentimiento de profunda desesperanza a un sentido de bienestar en casi una hora. Tomé una siesta. No podía creer que algo tan simple pudiera hacerme sentir muchísimo mejor. Durante toda mi vida creía que las siestas era lo que los adultos le propinaban a los niños cuando se cansaban de tenerlos alrededor. En vez de que la siesta fuera una forma de castigo, empecé a despertar ganas de tenerla como una forma de calmar mi espíritu atormentado, y proporcionarle nuevas energías a mi día.

Algunos miembros me recomendaron que asistiera a bastantes reuniones si quería que el programa de Al-Anon me impactara completamente. Asistí a muchas de ellas. También me dijeron que tomara nombres y números de teléfono de manera que me pudiera comunicar con las personas entre reuniones. La cosa más importante que dijeron fue que pasara tiempo con los ganadores: aquellos que habían triunfado con la clase de dilemas que yo enfrentaba. Comentaron que si me encontraba con ansias de que determinada persona hablara en las reuniones, sería buena idea solicitarle a esa persona que fuera mi Padrino.

Fui a muchas reuniones. Estaba desesperado por rectificar mi vida y por aprender a conducir por el lado correcto de la carretera. La persona a quien le solicité que fuera mi Padrino tenía de ocho a nueve años en el programa. Aunque sólo tenía la mitad de mis años, tanto él como su familia lidiaban con la desesperanza, la depresión, los cobradores de cuentas, la vergüenza, el temor y la soledad. Era como que si nuestras vidas estuvieran hechas tal para cual.

La primera vez que nos encontramos para tomarnos un café, mi nuevo Padrino me dijo: “Ya conoces el camino acostumbrado de aquí a tu casa, ¿verdad?” Al instante reconocí exactamente por dónde irme. “Trata de irte por otro lado a tu casa para ver cómo te vas a sentir”. Pequeñas recomendaciones como esa me beneficiaban bastante porque me ayudaban a centrarme en el presente.

Otra idea que me dio tenía que ver con el teléfono. “Sabes cómo te sientes cuando suena el teléfono, ¿verdad?”, me dijo. “¿Por qué no lo contestas inmediatamente en vez de darte tanto tiempo para que el temor de pensar quién está llamando te embargue?” Sus ideas me ayudaron a liberarme de bastante dolor. Si era un cobrador de cuentas quien llamaba para que nos reuniéramos, mi Padrino recomendaba que me arreglara bien y me presentara temprano a la cita. Después de ser honesto y breve en la cita, yo debía darle un apretón de manos y decirle: “Gracias por hablar conmigo”. Estas sencillas recomendaciones eran invaluables. Él me ayudó a que aceptara la verdad sobre las circunstancias, a la vez que me enseñaba cómo mantener la dignidad intacta de manera que pudiera tener la frente en alto. Siempre le estaré agradecido.

Mi situación en Al-Anon era un poco extraña en el sentido de que yo todavía tenía que aprender sobre cómo el alcoholismo afectaba a mi familia. Sencillamente me sentaba asustado tras el volante de un auto. Tenía prisa por aprender a conducir con prudencia antes de que alguien me dijera que tenía que irme. Me preocupé al pensar en que si ese era el lugar que me correspondía, pero quería que mis hijos hicieran la prueba con Alateen. Creo que pensaba en voz alta, pues un día mi esposa interrumpió mis pensamientos al decir, “Bien, tú lo sabes, *soy* alcohólica”.

Después de que ella misma participó en la recuperación, me explicó que la copa o las dos copas de vino que tomaba para la cena, y que la botella o las dos botellas que consumía los fines de semana eran sólo las cantidades que me dejaba verla tomar. La razón por la que no quería que yo lavara la ropa ni que hiciera ciertos oficios domésticos era porque su abastecimiento principal de licor estaba en el cuarto de servicio. Ella podía funcionar lo suficientemente bien como para conducir y para trabajar, pero no sentía dolor, ni nada por el estilo. El mayor impacto que su bebida tuvo sobre mí fue un sentimiento de que nada importaba. No hablábamos de nada personal más de lo que yo le comentaba acerca de compañeros de trabajo, cuando trabajaba. Era como si mi esposa y yo fuéramos desconocidos que se cuidaban mutuamente pero aún éramos desconocidos.

Poco a poco, escuché a miembros de Al-Anon decir cosas acerca de sus familias que me ayudaban a entender las forma en que el alcoholismo afectaba la mía. Por ejemplo, nunca me enteré en la escuela o por medio de los libros por qué las mujeres, y especialmente las madres, recibían mérito

por brindar calor, crianza y afecto en el hogar. Pensaba que eso sonaba más que todo como pensamiento idealizado, o como cierto tipo de chiste cruel que todo mundo sabía que era falso. En Al-Anon me di cuenta de que muchas mujeres en verdad poseen sentimientos tiernos hacia sus familias.

El hablar sobre la mayoría de lo que entiendo acerca de mi familia lo aprendí al escuchar a miembros de Al-Anon y de Alateen hablar sobre las suyas, no es que no recuerde lo que sucedió. Es tan sólo que no tendría ninguna razón de pensar en aquellos acontecimientos si no escuchara a otras personas compartir sus relatos. Pensar sobre lo que realmente sucedió y compartir los recuerdos con la gente en el programa ha marcado un cambio muy positivo. En lugar de volver a vivir mi vergüenza y pena, lo que he recibido de los miembros de Al-Anon y de Alateen es aceptación, compasión y amor.

Por ejemplo, solía asociar ciertos recuerdos desagradables con varias expresiones de ira en la cara de mi papá. Ahora, en cuanto pienso sobre los mismos acontecimientos, me imagino los saludos con la cabeza, las sonrisas y las lágrimas de los miembros de Al-Anon que me ayudaron a que mi espíritu herido se aliviara. Entre más expreso lo que realmente sucedió en mi vida, más tranquilo y más seguro de mí mismo me siento. Este “intercambio cariñoso de ayuda entre los miembros” también me brinda la oportunidad de perdonar a mis seres queridos y a mis amigos por los horribles efectos secundarios que surgieron de la enfermedad.

Después de haber estado en el programa por unos cuantos años, dos de mis hijos se quejaron ante mí por el trato que le estaba dando a su hermano menor. Dijeron que yo era demasiado suave con él, que me hacía falta prepararlo para el mundo real, y que él era consentido. Esta fue la primera oportunidad que en verdad tuve de practicar el Noveno Paso con mis hijos. Les dije que cuando ellos tenían la edad de su hermano menor, merecían haber sido tratados exactamente igual que como lo trataba a él, pero que en ese tiempo yo no sabía cómo hacerlo. Creo que escucharme decir eso significó algo para ellos. Sé que significó mucho para mí.

Varios amigos que estaban en el programa y yo decidimos dejar de fumar más o menos al mismo tiempo. Parte de nuestro incentivo fue echar en un frasco el dinero que gastábamos en cigarrillos para luego usarlo en cosas que ocupáramos. Al final, utilicé el mío para comprarme un juego de palos de golf. Mi hijo mayor me enfrentó con respecto a esto. Me explicó que en

la escuela a la que asistía tenía muchos compañeros a los que sus padres les regalaban un carro del año en sus cumpleaños. Era duro para él sentirse como que si perteneciera a ese tipo de grupo. Me dijo que lo menos que pude haber hecho fue usar el dinero que gastaba en cigarrillos en comprarle ropa nueva para la escuela.

Definitivamente me sentí demasiado mal con respecto a lo que dijo. Sé cómo se sentía porque yo también asistí a una secundaria como esa. Le dije que era importante para mí no sólo comprarme los palos de golf, sino que también usarlos. Siempre que hablaba con mi hijo, yo actuaba como que si creyera que lo que decía estaba correcto. Aunque no lo creyera completamente, confiaba en la gente que me estimuló a que estuviera a mi cuidado.

Un día después o algo así, mi hijo me pidió que entrara a su dormitorio a ver algo. Se sentía muy orgulloso de lo que me mostró. Se compró ropa muy bonita con el pago de los dos trabajos de tiempo parcial que tenía como auxiliar de bodega y como salvavidas. Había estado guardando el dinero que se ganaba porque pensaba que no tenía permiso de gastarlo en nada para él, hasta que vio que me compré los palos de golf.

Nunca me hubiera imaginado que al encargarme de mi cuidado, las cosas también pueden salirle bien a las personas que amo.

Cuando mi pensamiento regresa a los acontecimientos significativos de mi vida, veo cómo Al-Anon me ha ayudado a ponerlos en perspectiva. Como adulto, repetí los mismos patrones que viví cuando niño. Pasé de tener cuatro hermanos menores y una madre que nunca estaba disponible a ser el padre de cuatro niños, casado con una esposa que nunca está disponible. El poner en práctica un programa de recuperación y el pasar el tiempo con los ganadores de Al-Anon generó cambios importantes. Mi problema mayor se convirtió en la cosa más fácil de solucionar en Al-Anon. La vil soledad empezó a desaparecer tan pronto comencé a compartir mis sentimientos con la gente que compartía conmigo los suyos. Desde que asistí a la primera reunión, he contado con la confianza y la fe de que Al-Anon apoya mis esfuerzos plenamente.

Cuando estuve en Al-Anon en mis cuarentas, aprendí sobre los aspectos fundamentales del cuidado de uno mismo que la gente en familias saludables aprende a la edad aproximada de cuatro años. Después de mi Padrino, tuve una Madrina. Ella representaba para mí la hermana mayor que

nunca tuve, y me animaba a que encontrara la forma prudente de expresar mi ira. Si no había nadie con quien me sintiera airado en el momento, ella me recomendó que simulara como que si estuviera airado. Una técnica era escribir los nombres de la gente en la suela de mi zapato y pasar todo el día caminando sobre ellos. Cuando daba el tercer o cuarto paso, siempre me echaba a reír.

Tuve que hacerle frente a la separación y al divorcio después de veintitrés años de matrimonio y cinco años en recuperación. Me hubiera destrozado si hubiera sucedido antes. Le pedí a mi esposa que se fuera en por lo menos seis ocasiones, pero decía que no lo podía hacer. Creo que sus motivos eran similares a los de mi madre. Le causaba terror el que se dieran cuenta de que yo la sustituía. Entiendo cómo se sentían estas dos mujeres porque, aunque yo las sustituía, me faltó hacer lo mío.

Durante todo el tiempo en que ella bebía y el de recuperación, mi ex esposa se desempeñaba bien en su trabajo. Ganaba bastante bien. Si pasaba la noche bebiendo; yo era quien se despertaba con resaca. Mientras que ella progresaba consistentemente en el trabajo, yo perdía mi concentración, toda mi confianza, y mis ingresos. La humillación casi me hace atravesar la línea del centro.

Si se iba a dar un cambio significativo en mi vida, sabía que era yo quien tenía que hacerlo. Lo más doloroso que me tocó pasar fue decirles a mis hijos, especialmente al de siete años. Hoy, cuando miro fotos de como era entonces, no me explico de qué forma podría haberme marchado. Todos mis hijos son hermosos: una niña, seguida de tres muchachos; pero el menor es quien me acompañó a mis primeras reuniones de Al-Anon. Él es quien tuvo el mejor padre, porque mi recuperación empezó cuando él tenía dos años.

También se me hizo difícil contarles a otras personas, que para mí eran especiales, sobre mi decisión de dejar a mi familia. Las mujeres en la reunión de Al-Anon de los jueves por la mañana me escuchaban en cuanto compartía con ellas mi vergüenza y mi pena por no haber logrado cumplir con mis responsabilidades como padre y como esposo. Su reacción fue tomarme en sus brazos y asegurarme que yo había tratado de hacer todo lo posible. En lugar de rechazarme y echarme de la hermandad, me dijeron que “siguiera viniendo” y que empezara a vivir mi propia vida.

De los millones de personas alrededor del mundo que cumplen con los requisitos para ser miembros, recibir apoyo, aceptación y el amor

incondicional que se encuentra en Al-Anon, no sé por qué soy uno de los que cuentan con la suerte de recibirlo. Uno de mis puros placeres hoy en día es conducir por la carretera escuchando música, disfrutando del paisaje, y el tener la confianza en mí mismo de estar detrás del volante de un auto. Puedo centrarme en mi trabajo y utilizar las habilidades que mi Poder Superior me dio. Hoy tengo mucho más cosas por las cuales sentirme agradecido que las que mucha gente me permitiría escribir en una lista.

Cuando por último superé la tendencia ya fuera de culpar a las mujeres o de culparme a mí mismo por las heridas provocadas por el alcoholismo, dejé que el amor entrara otra vez a mi vida. Una amiga de Al-Anon se convirtió en mi adorable pareja. Aunque ambos tenemos el doble de parientes alcohólicos de los que solíamos tener, ninguno de los dos hacemos solos nada de lo que cada uno tengamos que hacer. Tenemos la confianza y la fe de que Al-Anon apoye plenamente nuestros esfuerzos como individuos y como pareja. Mi vida no es perfecta en el presente, pero cuento con tanto apoyo que hasta en mis días malos siento que soy una persona de valores. Me alegra que mi Poder Superior por fin me haya puesto atención.

26

Una madre suelta las riendas y se las entrega a Dios

En su adolescencia, nuestra hija era silenciosa y retraída. Sabíamos que fumaba marihuana, pero pensábamos que era cuando estaba con gente, de vez en cuando. Nunca faltaba a la escuela ni al trabajo, y regresaba a casa temprano. Según lo que veíamos, obedecía las reglas y nunca fumaba marihuana en casa. Un día, mi esposo vino a casa a almorzar y encontró a nuestra hija y a una amiga de ella bebiendo y drogándose. Encaré a mi hija, insistiendo en que cesara ese comportamiento de inmediato. Me respondió que no podía dejar de consumir ni drogas ni alcohol, y que se iría de casa si la obligaba.

Al principio, no le creí. Luego me dio pánico. No podía permitirle que se fuera de casa. ¿Qué le sucedería? ¿Dónde viviría? Decidí conseguirle ayuda.

El consejero del centro juvenil de nuestra localidad le hizo unas preguntas a mi hija, y llegó a la rápida conclusión de que se había convertido en una drogadicta y alcohólica que requería tratamiento inmediato. Pensé que lo que quería decir era algunas sesiones de asesoramiento. Podía encargarme de eso; pero cuando comenzó a hablar de ciudades distantes, me inquieté. Luego, mencionó programas de tratamiento que exigían que nuestra hija pasara seis semanas lejos de casa. Me puse a la defensiva. Detestaba esa idea. Después de mucho hablar, al final di mi consentimiento, con la condición de que el tratamiento se postergara por lo menos una semana (debíamos partir a acampar para celebrarle a mi hija sus diecisiete años, y yo no quería perderme ese viaje); pero el consejero insistió. Si nuestra hija estaba dispuesta a ir en ese momento, debía ser en ese momento.

Fue enormemente difícil aceptar que mi hija fuera alcohólica. Nunca había estado en contacto con ningún alcohólico antes. Ni siquiera recordaba que mi padre les había robado dinero a mis hermanas y había tomado el cheque de la asistencia social, antes de que mi madre lo recibiera, para gastarlo en el bar de la localidad. Mi hermano había bebido cerveza diariamente desde los trece años. Recordaba que una hermana me había dejado sola en el auto durante horas mientras ella y su novio bebían. Esta era la vida que yo normalmente llevaba a diario. Nunca le pregunté. Por eso estaba segura, honestamente, de que jamás había conocido a ningún alcohólico.

Al día siguiente fuimos al centro de tratamiento. No sabía cómo actuar o qué decir. Quizás haya sido uno de los viajes en auto más incómodos de mi vida, ya que pasé la mayor parte del tiempo torturándome en silencio. No sabía nada sobre el alcoholismo ni la adicción, pero estaba convencida de que, de alguna manera, era mi culpa. Me habían dicho que era una enfermedad y que nuestra hija tendría que considerarse alcohólica toda la vida.

Me horrorizó saber que parte de la recuperación de mi hija incluía abstenerse de alcohol por el resto de su vida. ¿Acaso no podría tomar champaña en su boda? No podía imaginarme nada peor. Como todos mis amigos, yo también había bebido siempre en eventos sociales, a veces en exceso cuando era más joven. Durante la semana de la familia en el centro de tratamiento, comprendí que mi consumo de alcohol, si bien no era alcohólica, me había creado más problemas de los necesarios. Decidí limitarme a bebidas sin alcohol y a un vaso de vino de vez en cuando. Me preocuparon las reacciones que podría haber entre amigos, pero, en su mayor parte, a ellos no les importaba mucho si yo bebía o no.

Mi esposo y yo hicimos todo lo que se nos pidió durante el tratamiento, hasta asistimos a reuniones de Al-Anon dos veces por semana. Recuerdo pasar la primera reunión tratando de reunir valor para decirle a esa pobre gente perturbada cómo podrían ayudar a sus seres queridos. Verdaderamente creía que nosotros, los amigos y familiares, teníamos todas las respuestas a los problemas de los seres queridos, y que era tarea y deber nuestros obligar a todos a que se comportaran bien. Ahora que me doy cuenta de lo tontas e inapropiadas que hubieran sido mis palabras, me alegro de no haber hablado.

En nuestra primera reunión, escuchamos a un miembro de Al-Anon contar su historia. Sólo recuerdo que dijo que había aprendido a dejar de hacer preguntas acerca de dónde iba su hija, cuándo volvería o con quién estaría. Me preguntaba con asombro cómo hacía esta mujer para abstenerse de hacer preguntas. ¿Cómo sabía lo que le sucedía a su hija? Ni siquiera sabía si su hija bebía o no. ¿Cómo podía vivir sin esta información? ¿Acaso no amaba a su hija? Sabiendo que la mayoría de los alcohólicos que siguen bebiendo terminan locos, encarcelados o muertos por la enfermedad, ¿cómo era posible que pudiera gozar de un momento de paz sin estar segura de que su hija no estuviera bebiendo?

Lo que me llevó a tomar a Al-Anon en serio fue el comprender que mi comportamiento, mi negación y mi capacidad de propiciar tenían el potencial de hacer que una situación fuera de mal en peor. No podía impedir que mi hija bebiera o usara drogas, pero podía dejar de contribuir al problema cambiando mi comportamiento y mis actitudes. Así que me dispuse a descubrir cómo había logrado la otra madre llevar a cabo esa hazaña titánica, y comencé a aprender sobre el desprendimiento. Aprendí que el alcoholismo es una enfermedad y que mi mente podía separar a la persona amada de la enfermedad. Eso me permitió adoptar decisiones sobre cómo expresar mi amor por mi hija de manera que la pudiera apoyar a *ella* y no a la enfermedad.

Cuando terminó su periodo en el centro de tratamiento, fue a un centro de rehabilitación del cual salía para ir a trabajar y a estudiar. Pocas semanas después, se nos informó que nuestra hija había quebrantado las reglas. Había sido aceptada en la institución siempre y cuando no bebiera ni consumiera drogas allí, y no podría volver si lo hacía. Estuvo sola hasta que en otro centro de rehabilitación encontraron campo para ella. Yo estaba angustiadísima y fui a una reunión de Al-Anon en cuanto pude. El tema resultó ser “Suelta las riendas y entrégaselas a Dios”, lo cual fue muy oportuno. Me di cuenta de que no había empezado a soltar las riendas en la situación de mi hija. Y me resistía a la idea de un Poder Superior porque todas mis imágenes de Dios eran figuras masculinas autoritarias con las que no podía relacionarme. Ahora veía lo necesitada que estaba de algún tipo de Poder superior a mí misma que pudiera ayudarme a encontrar la serenidad, aunque mi hija eligiera seguir bebiendo. Decidí que, como hallaba tanto consuelo en mi grupo de Al-Anon, usaría al grupo como mi Poder Superior, por lo menos por el momento. Mi compromiso con el grupo se hizo más profundo.

Por supuesto, yo no estaba curada. Cuando el grupo necesitó un nuevo Representante de Grupo (RG), presenté el nombre de mi esposo. Estaba segura de que él necesitaba involucrarse más. Me sentí muy orgullosa cuando lo eligieron, pero mis planes no funcionaron y renunció poco tiempo después. Hasta ese momento, no se me había ocurrido seguir mis propios consejos, pero cuando surgió la oportunidad, me ofrecí como voluntaria para asumir el cargo yo misma. Con sorpresa, encontré que era

una manera maravillosa de aprender a distinguir entre mis responsabilidades y las responsabilidades de los demás.

A medida que pasaba el tiempo, se desarrolló el concepto que tenía con respecto a un Poder Superior. Como no podía relacionarme con un Dios paternal, mi Madrina me sugirió que buscara imágenes femeninas, lo que me condujo a encontrar a un Poder Superior femenino con el cual me sentía lo suficientemente tranquila como para abrir mi corazón y mi alma. Al poco tiempo tuvo lugar un despertar espiritual. Mientras viajaba a una ciudad vecina para un examen de admisión para estudios de postgrado, me di cuenta de repente de que no debía tener miedo, pues mi Poder Superior estaba allí mismo en el auto conmigo. Más tarde ese día, cerré el auto y dejé mis llaves adentro, lo cual retrasó los planes que tenía con otra gente. No obstante, me sentí asombrosamente libre de impaciencia y de angustia por algo que no podía controlar.

Tuve una experiencia similar unas semanas después cuando retrasos inesperados hicieron que mi familia y yo nos perdiéramos de un almuerzo especial para recién graduados, algo que había estado esperando con ansiedad. En realidad me dio risa. Mi hermana no podía creer que fuera yo. Al-Anon y mi Poder Superior me estaban ayudando a transformarme en una persona más feliz y mejor ubicada ante los ojos de todo el mundo. Este no era el tipo de despertar espiritual que me había imaginado. No fue como relámpago, ninguna idea profunda sobre los misterios del universo o lo más profundo del alma humana. En su lugar, se produjo un cambio apacible. Se me había concedido la serenidad.

La serenidad iba y venía constantemente durante ese primer año de recuperación. Las publicaciones de Al-Anon con que contaba, en especial las lecturas diarias de *Un día a la vez en Al-Anon*, me facilitaron la adquisición de un poquito de serenidad cada día. Aprendí que lo que siento no es culpa de otra gente. Puedo decidir cómo reaccionar a lo que sucede en mi vida; nadie puede decidirlo por mí. Dejé de ofrecer disculpas por compadecerme de mí misma y por mi inercia, y empecé a considerar lo que yo podía hacer para cambiar mis actitudes de manera que mi día fuera más placentero y más constructivo.

Comencé a darme cuenta de evidencias de alcoholismo en la familia de la que procedía. Sospecho que mi padre, que murió cuando yo tenía apenas cinco años, era alcohólico, y que mi madre sufría los efectos de la

enfermedad de mi padre. Aunque no me había dado cuenta de esto, el alcoholismo había afectado mi vida desde el inicio. Hallé consuelo e ideas leyendo el libro de lecturas diarias de Alateen titulado *Alateen: Un día a la vez*, porque abordaba muy directamente los efectos del alcoholismo en la juventud.

Sigo usando la literatura a diario y me complace que Al-Anon continúe preparando nuevas publicaciones. Necesito escuchar el mensaje de Al-Anon una y otra vez, con palabras, formas y voces diferentes. Un pensamiento, frase o principio que no tenía ningún significado especial ayer puede tener mucho sentido hoy. Y ahora que gozo de una cierta recuperación, me doy cuenta de que es importante contribuir a la creación de nuestra literatura escribiendo y presentando mi propia historia. También estoy aprendiendo a expulsar mi ego de este proceso. El primer ensayo que envié para la revista *The Forum* no se publicó. Me había sentido tan orgullosa de esa obra, tan segura de que contenía la gran sabiduría de la época que iluminaría a los miembros de Al-Anon en todo el mundo. Tomé el rechazo como algo personal y prometí nunca más escribir; pero luego la recuperación se impuso, y tuve que admitir que había actuado sin tener presente el espíritu de amor y servicio al enviar mi aporte. Había actuado con arrogancia y prepotencia.

Así que lo intenté de nuevo. Envié una historia personal para uno de los nuevos libros de Al-Anon. Traté de dar el paso sin pensar en los resultados. Fuera mi historia útil o no, estaba preparada. Cuando se publicó el libro finalmente, traté de no permitir que mi ego se impusiera a medida que lo hojeaba. Cuando tropecé con palabras conocidas, me sentí encantada, pero al seguir leyendo, descubrí que sólo algunos fragmentos de mi aporte se habían utilizado. El resto del texto provenía de otra persona: era una fusión. Y aunque admiré lo que se decía, me sentí rechazada.

Mi Madrina me ayudó a recordar que había escrito la historia porque quería ser de utilidad y retribuirle algo al grupo de publicaciones de Al-Anon que me había ayudado enormemente durante tantos años. Tan sólo escribir mi historia me benefició bastante. Había progresado al aprender a dejar de un lado los resultados. Y entonces recibí un cumplido maravilloso. Mi experiencia, fortaleza y esperanza fueron reconocidas como de bastante valor para compartir con otros miembros de la hermandad. En vez de centrarme en lo negativo, podía optar por dar las gracias por el regalo que

me habían hecho. En otras palabras, en lugar de lamentar las partes de mi historia que se habían omitido o corregido, podía optar por responder al reconocimiento recibido mediante esta oportunidad de servir.

Pese a un comienzo difícil en el centro de rehabilitación, mi hija al final optó por la recuperación. Hice todo lo que pude para hacerle saber que la amo y la apoyo, y para ayudarla sólo cuando ella lo desee. Por ejemplo, mi esposo y yo acordamos respaldar a nuestra hija en sus estudios universitarios, pero sólo si ella estaba de acuerdo. Decidió asistir a una universidad local y luego pasó un año en otra fuera de la ciudad. Tuvimos que actuar con firmeza para desprendernos durante ese año, pues teníamos motivos para dudar de su asistencia a las reuniones de A.A. Sus notas empezaron a bajar. Sabíamos que éramos incapaces ante el alcohol pero, una vez más, surgió el delicado asunto de la permisión. ¿Era permisible el apoyarla en la universidad si no respetaba las condiciones del trato? Entendimos que no habíamos en realidad acordado cuál sería su responsabilidad. Así que los tres nos sentamos y lo debatimos, y cuando llegamos a un acuerdo, preparamos un contrato. Ella aceptó mantener sus notas por encima de un cierto nivel, y nosotros aceptamos apoyarla económicamente siempre y cuando lo cumpliera. Si bebía o no, era problema suyo, y esto no se mencionó en la conversación.

Al finalizar el año, las notas de nuestra hija estaban por debajo de lo que habíamos acordado. Así que pusimos fin a nuestro apoyo económico en su educación. Yo estaba muy preocupada. ¿Cómo podría ganarse la vida tan sólo con un diploma de escuela secundaria? Esa noche, mi esposo y yo fuimos al cine. Sentada en el oscuro salón, lloré por la oportunidad que ella dejó perder.

Al recordarlo, veo que todavía interfería en su vida. La educación universitaria era mi sueño, no el de ella. Hoy, pese a haber estado sobria durante varios años, lo que le permitiría recibir ayuda económica, no ha vuelto a estudiar; pero tiene un buen empleo con prestaciones sociales que le permite mantenerse bien.

Al cumplir su primer año en A.A., nuestra hija le agradeció a Al-Anon por su sobriedad. Las cosas que aprendimos con respecto a la permisión y al desprendimiento con amor realmente marcaron la diferencia en su vida. En ese entonces, la diferencia que esos aspectos habían marcado en las nuestras era evidente.

De hecho, seguí el consejo que había querido imponerle a mi hija: realicé mi sueño de continuar mi educación. Sin Al-Anon, nunca hubiera podido aguantar los cinco arduos años que me llevó obtener mi maestría en administración de empresas, pero, con mucha ayuda, me aferré a seguir, trabajé duro, concluí mi plan de estudios y me gradué.

Hoy mi vida es mejor de lo que nunca soñé que pudiera ser. Trabajo en una actividad que me encanta, me siento bien conmigo misma y tengo un matrimonio que marcha bien. Mi relación con mi hija está muy cerca de mi corazón porque me enseñó mucho sobre el amor. No lamento los momentos penosos vividos a lo largo del camino, ni tampoco le temo a las dificultades futuras. Tengo mucho que agradecer en el presente, y no puedo derrochar el tiempo quejándome por el pasado ni teniendo miedo de la incertidumbre del futuro. En su lugar, agradezco la buena suerte que me condujo a esta forma de vida estupenda, y trato de brindarle a cada día la más íntegra y plena atención.

27
Hallando motivos para vivir

Durante muchos años, la muerte me parecía una opción atractiva en mi vida. Leí muchos libros sobre el tema, buscando siempre a un autor que presentara la muerte de forma tan bella como para superar cualquier titubeo que pudiera tener acerca de ponerle fin a mis días. Simplemente detestaba vivir.

Me había casado a la edad de diecisiete, y tuve cuatro hijos en el término de diez años. Mi esposo bebía en abundancia y pasaba casi todo el tiempo en las cantinas locales. Después de veinte años de lucha contra la enfermedad, me divorcié, esperando encontrar tranquilidad y recuperar lo que me había quedado de vida.

En lugar de eso, un año después del divorcio, me di cuenta de que anhelaba la muerte. El dolor era peor que todo lo experimentado mientras estábamos casados, lo que me desconcertó ya que estaba segura de que la solución a todos mis problemas era deshacerme de mi esposo; pero todavía estaba atada a él y mis reacciones de locura a sus numeritos, si bien vivíamos alejados, me asustaban más y más. No sabía que había sido y seguía siendo afectada por el alcoholismo. Sólo sabía que pasaba los días batallando contra un monstruo invisible que dormía sólo cuando yo dormía. Mi obsesión por el pasado se apoderó de mi personalidad y mi mente estaba tan descontrolada que tenía miedo de mis pensamientos. En poco tiempo, había perdido cuarenta libras. Tenía los ojos hundidos, con grandes ojeras. Parecía como si me estuviera muriendo. Me *estaba* muriendo.

Me condené a muerte, creyendo que sólo les causaba dolor a los demás y que mis hijos se sentirían aliviados al estar libres de mí. Le dije a mi médico que no podía dormir desde mi divorcio y que mis nervios estaban tan destrozados que necesitaba un sedante para volver a la normalidad. Con gran sorpresa, vi que él me estaba recetando algo antes de terminar de explicarle el problema. Fue demasiado fácil.

El doctor me recetó tranquilizantes para un mes e indicó que me surtieran la receta tres veces más, lo que significaba que dispondría de ciento veinte píldoras. Me sentí satisfecha de que esa cantidad sería infalible.

Irónicamente, esa misma semana mis hijos me convencieron de que hiciera una cita con la consejera de un centro de tratamiento para alcohólicos. No creí que ella pudiera ayudarme, ya que no estaba segura de

que mi ex esposo fuera alcohólico, aunque estaba bastante segura de que yo era la causante de que él bebiera. Quizás no hubiera remedio para mi corazón ni para mi mente que sufrían de tanto daño. Asistí a las citas semanales con la consejera, pero también me quedé con las píldoras, escondidas en un almohadón del sillón estilo Reina Ana en un rincón de mi dormitorio.

Las acciones de mi ex esposo siguieron controlándome. Él se comportaba tan irascible y cruel conmigo como lo había sido durante nuestro matrimonio, y aunque no podía complacerlo por más que me esforzara, continuaba intentándolo y fracasando. Él actuaba; yo reaccionaba. El piso de mi sala estaba decorado con un montón de libros sobre esfuerzo propio, pero no me servían de mucho. Ni me molestaba en orar porque sentía que había orado más que nadie en el mundo pidiendo la ayuda de Dios que nunca recibí. No me miraba en el espejo por la mañana al vestirme para ir a trabajar porque no me gustaba lo que veía. Continué perdiendo peso hasta llegar a la talla tres. Siempre había sido conocida por mi fuerza tanto física como mental. Era la persona a quien recurría la gente para obtener consuelo. ¿Qué me había sucedido? ¿Dónde estaba esa persona?

Al final llegó el momento en que reaccioné tan mal ante un encuentro con mi ex esposo que me di cuenta de que no podía seguir así. Fui al sillón estilo Reina Ana, pensando que este era el momento propicio. Mis hijos estaban durmiendo. Me tomé esas píldoras con la emoción de un niño hambriento frente a un gran pedazo de pastel de chocolate. La muerte era mi regalo al mundo. Estaba exterminando una enfermedad maligna.

Mi hijo de dieciocho años, quien debía pasar la noche afuera, regresó inesperadamente y me encontró inconsciente en el piso de la cocina. Pasé la semana siguiente en una institución mental. Después de estar dos días en estado de coma, abrí los ojos con tanta incredulidad, con una enorme ira y con decepción. Mi hija mayor me sostenía la mano y repetía: “¿Por qué, mamá, por qué?” Mis muchachos trataban de convencerme de que siguiera viviendo por ellos. Mi hija menor no decía palabra alguna y me apretaba tal como si uno estuviera abrazando a su muñeca preferida. Trataron de convencerme de que había un motivo para vivir, pero sentía que había perdido mi humanidad y que estaba invadida por demonios. Quise explicar cómo me sentía pero no pude. Quería ayuda pero no creía que la encontraría.

Desconcertada y enferma, me guiaron a una sesión de terapia de grupo donde un consejero nos aseguró a los pacientes que era posible recuperarse de nuestros variados problemas. Tenía algo de miedo de esta recuperación. Para mí, tan sólo significaba el regreso a una vida desdichada. Cuando nos pidieron que compartiéramos nuestras experiencias, me quedé sentada, sin expresión hasta que un hombre intervino. Dijo: "Supongo que soy alcohólico. Dejé de beber y traté de reparar todo el mal causado a mi familia. Entonces mi esposa se fugó con un atolondrado; mis hijos gastaron todo mi dinero y nunca valoraron mi amor por ellos. Me sentí enojado y herido, y comencé a beber de nuevo".

Rabiando por dentro, como si fuera la esposa que este hombre describía, me sentí obligada a intervenir. Hablé sobre mi esposo: como actuaba cuando bebía, y lo que yo sentía. "No tiene sentimientos", dije.

El hombre contestó con enfado: "¿Por qué cree que los alcohólicos no tienen sentimientos? ¿Por qué cree que bebemos? Señora, usted no ha superado su divorcio ni nunca lo superará".

Me quedé atónita. Tenía razón. No había superado mi divorcio. Ese día, por primera vez, pude reconocer qué sentía por mi esposo. Me sentí llena de venganza y de odio, y de gratitud por el hecho de poder sentir todavía.

Este hombre en la terapia de grupo me enseñó sobre el alcoholismo. Me explicó que mi ex esposo no era cruel, indiferente, malo ni imposible de complacer, ni que yo era un fracaso. Éramos víctimas de una enfermedad llamada alcoholismo. Lo escuché con atención y empecé a ver lo inútiles que habían sido mis esfuerzos por controlar el alcoholismo.

Mi nuevo amigo nos contó acerca de la época en que había sido miembro de Alcohólicos Anónimos y dijo que esos habían sido los mejores años de su vida. Habló sobre los Doce Pasos y su significado para él. La labor que debía realizar para permanecer sobrio parecía demasiado fácil, y me quedé perpleja ante su agonía. Después de todo, lo único que tenía que hacer era dejar de beber. ¡Qué simple!, pensé. Temía que sus posibilidades de ser feliz fueran mucho mejores que las mías, ya que yo me enloquecía *sin* la bebida.

Al darme de alta, mi siquiatra me recetó un antidepresivo que prometió que aliviaría mi sofocante depresión, y me aconsejó tomar una píldora a la vez. Yo quería un transplante de personalidad. Quería liberarme de mis pensamientos. Las píldoras sólo me empeoraban. Parecía una muerta y me movía con lentitud, pero los pensamientos obsesivos y un serio dolor en el

alma no desaparecían. Estaba atrapada otra vez, mas de manera distinta. Había encontrado un nuevo terror: culpa por tratar de suicidarme.

El siquiatra me ordenó consumir grandes cantidades de vitaminas junto con el antidepresivo, prometiéndome de nuevo que me recuperaría plenamente de mi triste situación. Una parte de mí cuestionaba la lógica de agregar más productos químicos a mi ya saturado torrente sanguíneo, pero igual obedecí. Desconfiaba de que pudiera pensar lógicamente.

Desde el hospital, continué comunicándome por teléfono con mi amigo, y pronto comencé a acompañarlo a las reuniones de A.A. Sentía una chispa de vida cada vez que escuchaba a miembros de A.A. hablar sobre su dolor y su pesar. Eso aliviaba la culpa que sentía de haber causado el alcoholismo de mi esposo. Luego de que pasaron alrededor de dieciséis semanas de lucha por lograr pensar con claridad, cesé de tomar el antidepresivo.

Mi amigo comenzó a hablarme y a mirarme con más ternura. Estaba emocionada de ver que lo miraba con cariño pero aterrorizada al mismo tiempo. Tenía miedo de amar. No obstante, nos reíamos, escuchábamos, aprendíamos, compartíamos y llorábamos juntos. Creció el amor.

Una noche, de camino a una reunión de A.A., me sugirió que tratara de ir a las reuniones de Al-Anon. Insistió en que encontraría ayuda allí, porque yo no era adicta el alcohol sino que estaba afectada por el alcoholismo de otra persona. Dijo que era importante para nuestra relación que me relacionara con gente como yo. Me prometió que me sentiría mejor allí, y me dijo que me amaba y que quería que me sintiera mejor. Contesté que A.A. me ayudaba. Me encantaba escuchar como los alcohólicos confesaban sus faltas; pero insistió hasta que se me hizo difícil seguir resistiendo.

Me sentí como un niño derrotado a quien dejan en un jardín de infantes por primera vez cuando me vi ante la puerta de mi primera reunión de Al-Anon, pero pude entrar. Había un grupo de gente sentada alrededor de una mesa de conferencias. Algunos me sonrieron y, cuando me senté, me entregaron un pequeño libro azul. Era *Un día a la vez en Al-Anon*, agradecí con un leve movimiento de cabeza, pero quería irme. La reunión comenzó con la lectura de los Doce Pasos. Eran casi exactamente iguales a los Doce Pasos de A.A., y me pregunté por qué. Me sentí afligida durante gran parte de la reunión, por eso no puedo explicar por qué sabía que debía seguir asistiendo.

Después de tres meses de reuniones de Al-Anon nocturnas casi diarias, empecé a cambiar. Me resistía, pensando en pretextos para abandonarlas, desde “Odio a Al-Anon” hasta “esto es una secta y me están lavando el cerebro”; pero continué asistiendo porque funcionaba bien.

Me sentía como si los Pasos, en especial el Primer Paso, se hubieran escrito para mí. Mi vida se había vuelto ingobernable porque no podía admitir que era incapaz ante el alcohol. Los otros miembros hablaban de sus vanos intentos de impedir que sus seres queridos bebieran. Escuché hablar de intentos de rescate y de intentos de asesinato. Recordé mis misiones inútiles de rescate y una noche espantosa en que, yo también, tramé el asesinato del alcohólico. Al-Anon no era una secta. Era un regalo.

Cambié drásticamente, pero con tanta lentitud que no me di cuenta de los cambios. Era como observar una cacerola con agua, esperando que hirviera. Mi depresión empezó a esfumarse y el deseo de morir desapareció con ella porque había comenzado a tener esperanza. Sonreía más y me reía más, y mejoró mi aspecto físico. Recuperé el peso perdido. Recuperé la memoria. El temor profundo y escalofriante que me había acompañado la mayor parte de la vida disminuía. Pude comprender las sencillas palabras de la Oración de la Serenidad, y aprendí a aplicarla a mi vida.

Mi amigo y yo nos comprometimos. Poco tiempo después, él redujo el número de reuniones de A.A. a las que asistía. Me convenció de que podía permanecer sobrio sin ayuda. Me di cuenta de la fuerza que yo había adquirido como resultado de la recuperación en Al-Anon, y determiné que también estaba curada. En poco tiempo, nuestra relación se parecía al matrimonio que había dejado. Tuvo una recaída y yo otra. La repetición de comportamientos del pasado comenzó a devorar la alegría que habíamos encontrado en la recuperación. Volvió la depresión. Y volvió mi obsesión por cada movimiento del alcohólico. Y una vez más en mi mente se incrustaban pensamientos suicidas.

Pero ahora tenía conocimientos que me permitían luchar. Los lemas y frases de Al-Anon aparecían una y otra vez en mi sufrimiento. Recordé que podía “Soltar las riendas y entregárselas a Dios” y que era incapaz ante el alcohol. Con la Oración de la Serenidad en mis labios cada día, comencé a dar pequeños pasos dolorosos para separarme del alcohólico; pero sin la ayuda de las reuniones y de los miembros de Al-Anon, reaccioné ante su alcoholismo de la misma forma ya conocida. Recuerdo ver la señal de

salida funcionando intermitentemente una noche al acercarme y darle una bofetada en la cara a mi amigo alcohólico, quien estaba en su bar preferido: la forma en que acostumbraba yo reaccionar ante la ebriedad en el pasado. La luz de salida me avisó: “Vete a casa”. Y también lo hizo el alcohólico.

Me sentí condenada, incapaz de aprender; lo odiaba, odiaba la vida y me odiaba a mí misma por haber dejado de asistir a Al-Anon, pero me sentía demasiado avergonzada para regresar a las reuniones. Observaba cómo se deterioraba el alcohólico. Perdió su empleo y se fue de nuestro apartamento a una pensión que parecía en ruinas. Sus pantalones empezaron a quedarle grandes y su paso perdió firmeza. Me di cuenta de que no podía desprenderme. Estaba totalmente obsesionada con él, consumida por la angustia de no saber dónde estaba ni qué hacía. Sentí la misma desesperación de antes, el mismo anhelo de ponerle un fin definitivo a mi sufrimiento. Una semana de sobriedad esporádica intensificaría mis ilusiones de que volviera a A.A. y mejorara de nuevo; pero al final no pude negar lo que veía. Mi querido amigo enloquecía. Moría. Y yo me iba hundiendo con él.

De repente sentí las consecuencias de lo que había permitido que sucediera en mi vida. Me sentí estúpida. Dios me había salvado la vida y, a juzgar por mis acciones, yo había desperdiciado la segunda oportunidad. Sabía que si continuaba así, perdería mi propia vida. Decidí interrumpir mi relación con el alcohólico y regresar a Al-Anon.

Entonces sonó el teléfono. Después de un mes de ausencia, mi amigo alcohólico llamaba para pedirme ayuda. Dijo que quería dejar de beber. No quise ir hacia él. Recordaba las otras veces que me había pedido ayuda, y todas las desilusiones. Aún sabía, por lo menos intelectualmente, que era incapaz para detener su alcoholismo. Y estaba decidida a no maltratarme más. Aun así, y a pesar de que no pude explicar por qué, fui.

Cuando llegué a su casa, vi que mi amigo subía las escaleras a tropezones con una botella en la mano. Entendí en ese momento, no sólo en mi mente, sino en cada célula de mi cuerpo, que yo necesitaba ayuda. Al día siguiente, desconcertada y desesperada, regresé a Al-Anon. Mi coqueteo con la muerte llegó a su fin, y mi vida renació.

Ahora, al aplicar los Pasos en mi vida a diario, me acerco más y más al Dios de mi entendimiento, lo que es asombroso, porque anteriormente había evitado todos los Pasos que mencionaban a Dios; pero el dolor me

convenció de usar los Pasos y hallar un Poder Superior disponible para mí. Como no sabía hacerlo, sólo recé una plegaria pidiendo apoyo, y luego me senté y esperé. Me sentía tonta, avergonzada y cohibida orando a un Ser desconocido en el que no creía, pero igual lo hice. Mi Poder Superior pronto se reveló de manera muy clara y personal, y la relación me ha dado vida desde entonces.

No obstante, el momento crucial de mi recuperación fue llegar al Cuarto Paso y hacer sin temor un sincero y minucioso examen de conciencia. Me compré un cuaderno de cuero rojo, como el que guardan bajo llave las adolescentes. Cada vez que podía, describía mis faltas. Unos meses después, volví a leer mis palabras, y me asombró ver el invento de explicaciones creíbles y todas las mentiras que había escrito sobre mí. Mucho de lo que leí no se refería a mí en lo absoluto. Era un examen de conciencia minucioso y *con* temor de las personas de mi vida, en especial del alcohólico.

Fue entonces que decidí ser honesta. Esta vez le pedí a Dios que me ayudara a escribir lo que debía escribirse. Escribí sobre las mentiras, las decepciones y la violencia hacia mis hijos. Describí comportamientos mojigatos hacia aquellos que decía amar. Admití el carácter condicional del amor que daba y los problemas que engendraba. Me agobiaron los recuerdos de maltratos terribles del pasado, situaciones que había reprimido durante mucho tiempo y que había olvidado, y que ahora se escapaban del lápiz. Le conté a esas blancas y limpias hojas mi odio por mí, los impulsos suicidas que había experimentado y el deseo de una salida fácil para cada situación incómoda. Le expliqué mi mal comportamiento hacia el alcohólico y admití abrigar un odio desbordante hacia él.

Cuando terminé, puse el diario debajo del colchón, y lloré. Recé para adquirir valor para contarle a otro ser humano el carácter preciso de las faltas que había confesado (Quinto Paso), y luego esperé. Ocho días después, compartí lo que había escrito con un clérigo de una iglesia a la que no había asistido desde mi infancia. Me asustaba la experiencia, y casi me arrepiento a último momento, pero al concluir, me sentí libre. El clérigo reconoció mi valor y me dijo que me fuera en paz, y, por primera vez, pude hacerlo.

Desde ese día, he observado una diferencia significativa en mí. Estoy mucho más calmada y dispuesta a aceptar. Aunque aún llevo conmigo la

mayor parte de mis culpas, sé con seguridad absoluta que al continuar aplicando los Pasos, me liberaré de todo lo que se interponga entre la voluntad de mi Poder Superior y yo.

El alcohólico al final regresó a A.A. y nuestra relación desde entonces ha florecido de manera hermosa. La ambición de mi vida (ser escritora) se ha concretado, y, para mi asombro, un editor aceptó uno de mis manuscritos para examinarlo. Asisto a tres reuniones semanales de Al-Anon y ocupo un puesto de servicio en mi grupo. El servicio es importante porque a veces amo con tanta intensidad que siento que casi me obsesiona. La labor de servicio alivia el vacío en mi interior al reemplazar mi oscura obsesión por otra que cuenta con mi propia luz de amor.

Lo que es mejor, estoy enormemente agradecida por estar viva. Sé que mis días están colmados de bendiciones y sé valorar cada una de ellas. Cuando escuché por primera vez hablar de la satisfacción y aun de la felicidad que se encuentra en el programa de Al-Anon, me burlé. Nunca pensé que pudiera sucederme a mí. Ahora sé por experiencia propia lo milagroso que puede ser este programa.

28
Transformación de un militar

Crecer en un hogar militar fue una constante aventura. Nos mudábamos cada uno o dos años. El cambiarme catorce veces de una escuela a otra durante mis doce años escolares me brindó una visión poco común sobre el aprendizaje y las relaciones sociales. En cada nuevo puesto tenía que pensar en cómo llevarme bien con mis nuevos compañeros. Como persona inconstante, aprendí a ingeniármelas para tener cabida.

Así como la inestabilidad era un aspecto humano inalterable de importancia, también lo era el alcohol. La bebida era el aliciente diario que estimulaba la cortesía entre los adultos en mi juventud, o al menos eso parecía. Los primeros dos o tres tragos provocaban relajación y risas; pero el humor se arruinaba apenas terminaba la cena y los aperitivos. No había maltrato físico, pero las peleas verbales dejaban heridas profundas. Las palabras eran agresivas y cortantes, y dejaban terribles heridas.

No creo que mi madre fuera alcohólica. Sólo intentaba llevarse bien con mi padre y, más tarde, después de que se divorciaron, con mi padrastro. Mi papá era agradable y tranquilo cuando bebía, pero cuando mi mamá lo hacía había que ignorarla porque se tornaba cruel y exigente. Ocurría lo opuesto con mi padrastro. Él y yo nos llevábamos bien sólo cuando él bebía. Era un marinero que pasaba mucho tiempo lejos de casa y, cuando no estaba, mi mamá y yo nos sentíamos muy juntos. Me llamaba su “hombrecito”. No se me ocurrió sino hasta mucho tiempo después que quizás esa no fuese una relación muy sana. Cuando mi padrastro estaba en casa, me daban ataques de asma, algunos tan severos que tenían que hospitalizarme.

El alcohol estaba siempre presente en el ámbito social. Mucha bebida y montañas de comida fomentaban una atmósfera alegre con cantos, risas y obscenidades. Luego, por la noche alguien marcaba el final de la fiesta vomitando en el vestíbulo o rehusando dejar el resto de la bebida. Crecí pensando que este era un comportamiento social normal.

Era muy evidente que, así como el Oficial de la División era totalmente responsable del bienestar, trabajo y conducta de sus hombres, el padre militar era completamente responsable de su familia. La mala conducta de sus hijos o la falta de participación de la esposa podrían originar una reprimenda igual que en el caso de no cumplimiento de una tarea por parte

del oficial. Por eso no aprendí nada sobre límites personales, ni intimidad, ni preocupación por los propios asuntos. Mi vida era un libro abierto, y crecí sintiéndome responsable de todos, igual que mi papá.

Trece días después de la graduación, me escapé a los brazos abiertos de la Marina. Poco tiempo después, me volvieron a presentar una chica con quien había salido cuando estaba en la escuela secundaria. En un torbellino de otoño, la cortejé y la hice mi novia, y nos fugamos en enero. En noviembre nació nuestro primer hijo, un año más tarde el segundo, y dos años después un tercero. Tenía una identidad militar, una familia militar, y mi barco seguía bien su curso.

Mediante una sucesión rápida de colegios militares, buenas notas y trabajo excepcional, progresé profesionalmente. Era muy consciente de mis responsabilidades y me ocupaba de que mi trabajo y mi vida familiar "se vieran bien". Mi mujer y yo participábamos en una vida social más refinada que la de mi infancia. Mis hijas se vestían apropiadamente, y se les recordaba sus responsabilidades.

Mis responsabilidades, según las veía en esa época, abarcaban hasta el maquillaje, la conversación, la comida y, por supuesto, la bebida de mi esposa. En este último aspecto, a menudo encontraba resistencia y rebelión total. Cuando bebía mucho, se volvía bulliciosa, se mareaba y se comportaba en forma completamente inapropiada. Salíamos menos, y en la casa bebía más. Lo tomé como algo personal. Pensaba que el hecho de que no pudiera convencer, persuadir, engatusar ni amedrentar a mi esposa para que dejara de beber me convertía en fracasado.

Una de mis funciones como oficial de la Marina había sido la de Oficial encargado del Control de Drogas y de la Educación sobre las mismas. Mi tarea era educar a la gente sobre los peligros de las drogas ilícitas. El alcohol, no obstante, estaba bien. Beber era una tradición aceptable en la Marina.

Pero esto ocurría en los años de 1970; la Marina estaba realizando cambios y había establecido un centro de rehabilitación para el alcohol. Como Oficial de Control de Drogas, era simple ocuparme de las personas con problemas de alcoholismo. Documentaba el problema, y con la aprobación del Comandante, los sentaba ante mí y les decía "Van para el Centro de Rehabilitación del Alcohol". Iban por treinta o sesenta días y volvían cambiados. Era un estupendo programa con un alto grado de éxito.

Con mi esposa no tenía las mismas opciones. Ordenarle que fuera al centro de rehabilitación no sirvió de nada. En su lugar, traté de hacerla razonar, hablándole sobre su salud, nuestra relación, su peso y todo lo que se me ocurría. En ese tiempo teníamos la costumbre de leer en la cama antes de dormirnos, y yo solía leer libro tras libro sobre el alcoholismo, simulando un interés casual al comentar: "¡Qué fascinante! Sabías que…" En otras palabras, intenté engañarla y manejarla. Pensaba en realidad que podía realizar un cambio favorable; pero no fue así.

En la época en que entré a mi primera reunión de Al-Anon, había reducido bastante mis contactos sociales, actividades profesionales, aun la enseñanza. Trabajaba hasta tarde. Es como cuando uno llama a casa para preguntar cómo van las cosas, y escucha *esa voz*; ¡esa voz embriagada! Me quedaría en el trabajo porque no tendría fuerzas para enfrentar lo que iría a encontrar en mi casa.

En ese entonces las niñas ya crecidas se fueron de casa. Me había retirado de la Marina, realicé estudios de posgrado e inicié una segunda carrera con mucho éxito. El talento social, la inteligencia innata y el trabajo arduo de mi esposa fueron los aspectos que contribuyeron al logro de por lo menos la mitad del éxito de nuestra nueva empresa. En casa, sin embargo, la bebida aumentaba constantemente y su trabajo disminuía día a día. El consumo de licor me provocó una mayor obsesión.

Mi primera reunión de Al-Anon tuvo lugar en el sótano de una iglesia en donde había trabajado como portero cuando estaba en el programa de posgrado. Sabía que allí pasaba algo relacionado con el alcoholismo. Con desesperación recurrí a ese sótano, esperando encontrar algo que resolviera nuestra situación; pero no quería que me reconocieran. Si me reconocían, demostraría que era un fracasado (que no atendía ni controlaba a mi familia). Así que me deslicé por las gradas, y escuché los relatos de la gente.

Ahora veo que, al cruzar esa puerta, había hecho lo más importante que podía hacer. Había comenzado mi Primer Paso. Había admitido física y palpablemente que era incapaz ante el alcohol, y que mi vida era ingobernable.

Sin embargo, no quería realizar ningún cambio en mí, quería realizar un cambio en ella. No quería saber cómo mejorar, quería saber cómo hacer para que ella mejorara. Participé con poco entusiasmo en Al-Anon durante

unos cuantos meses, asistiendo de vez en cuando a una que otra reunión. Mientras tanto, revisaba toda la casa, tratando de encontrar las botellas. Nunca encontré ninguna. Hasta el día de hoy, no tengo idea dónde las escondía, pero era una prueba más de que no podía controlarla ni a ella ni a la bebida. Luego encontré mi grupo Al-Anon, y contraje un compromiso conmigo mismo y con mi vida que ha logrado que las cosas cambien favorablemente.

A pesar de que le doy mucha importancia a lo visual, al principio el escuchar me beneficiaba bastante. Escuchar grabaciones, asistir a reuniones con oradores y escuchar a la gente compartir sus relatos en las reuniones me impresionó a un nivel emocional que desconocía. El que eso *no fuera* visual a lo mejor atravesó mis defensas. No podía leerlo, así que no le podía dar un carácter intelectual. Escuchar estos relatos me ayudó a ver que tenía treinta y nueve años de edad y debía madurar. Me dijeron que un Padrino podría ayudarme.

Así que salí en busca de alguien que fuera inteligente, mayor que yo, de mejor aspecto, mucho más listo (Moisés hubiera sido perfecto), pero no lo encontré en ninguna de las reuniones. En su lugar, encontré a un maravilloso señor que hablaba de Al-Anon como un programa amigable, un programa que nos enseñaba a ser amigables con nosotros y con los demás, lo cual estaba tan lejos de mi orientación que sabía que él tendría que ser mi Padrino. No había nada amigable en mi vida. Gracias a Dios, aceptó cuando le pedí que fuera mi Padrino, y de allí surgió mi primera relación honesta y vulnerable con un hombre. Y a través de la cercana relación con otro hombre, aprendí a relacionarme de cerca conmigo mismo y a aceptarme.

Durante esas primeras reuniones, había dos hombres que con frecuencia hablaban de incesto y abuso sexual en la niñez. Pensé: “¿Por qué diablos sacarán a colación ese tema? Así es Al-Anon. Estamos aquí para hablar de problemas relacionados con el alcoholismo y de cómo afecta a las familias”. Me enojaba mucho cada vez que se planteaba el tema. Una noche, escuché a uno de estos hombres contar su historia con lujo de detalles; y lo entendí. Hablaba de mí. Eso me había ocurrido a mí. Hasta ese momento lo había negado, pero de repente me di cuenta de que había sido objeto de abusos sexuales durante mi niñez. Fue un descubrimiento que me destrozó.

Durante los meses siguientes, salieron a la superficie muchos secretos del pasado y así pude encararlos. Estoy muy agradecido de que tengamos en Al-Anon reuniones que se centran en relaciones y situaciones específicas. Tenemos reuniones de Al-Anon para hijos adultos y, durante un tiempo, eso era precisamente lo que necesitaba. Tenemos reuniones a las que asisten principalmente cónyuges de alcohólicos y, durante un tiempo, eso era precisamente lo que necesitaba. Hasta tenemos reuniones que abordan el abuso sexual de niños y, durante un tiempo, eso era precisamente lo que necesitaba. Compartíamos nuestras historias, nuestras experiencias, y, a medida que pasaba el tiempo, pude deshacerme de montañas de basura del pasado.

Vine al programa porque estaba casado con "el problema". Llegué a darme cuenta de que el problema era yo. Desde entonces, los Doce Pasos se han transformado en la clave para cambiar mi vida.

Mi Padrino me ayudó con los primeros Tres Pasos. Al intentar establecer una relación con mi Poder Superior, la imagen que tenía de Dios del Antiguo Testamento, un hombre muy severo con una larga barba, me obstaculizaba. Así que le cambié el nombre a mi Poder Superior. Lo llamé Elí. Y mi vida se tornó mucho más simple.

Al final, mi Padrino me alentó a que realizara el examen del Cuarto Paso. Lo que encontré debajo de muchos resentimientos fue que me había dedicado por completo a obtener la aprobación de otra gente. Quería que ellos me amaran. Quería que todos me amaran. Y no sabía como amarme a mí mismo. Pensaba que si lo podían hacer por mí, me sentiría completo.

Mi Quinto Paso fue la experiencia más purificadora y purgante de mi vida cuando admití ante Dios, ante mí mismo y ante mi Padrino la naturaleza exacta de mis faltas. Por primera vez fui realmente honesto conmigo, aunque había crecido en una tradición religiosa de la cual la confesión era un elemento. Lo que aprendí del Quinto Paso es que la vergüenza y los juicios que me habían obstaculizado durante tantos años no eran necesariamente parte de la vida, pero la aceptación y la responsabilidad sí lo eran. ¡Qué liberación!

Esta experiencia me enseñó que mis defectos son iguales que mis cualidades, excepto que se han exagerado hasta el punto de hacerse obsesivos. El perfeccionismo a lo largo de toda mi vida era simplemente un deseo obsesivo de ser excelente. La excelencia es maravillosa (el

perfeccionismo, no tan bueno). La falta de confianza y el cinismo eran formas obsesivas de protección de uno mismo. Durante mucho tiempo, era apropiado protegerme a mí mismo. Pese a que no tenía conciencia de esto, temía lo que me había ocurrido en el pasado y lo que podría suceder de nuevo; pero una vez revelado y compartido, ese maltrato pasado perdió la capacidad de controlarme. Y ya no tuve necesidad de mantener alejada a la gente.

Después del Quinto Paso, pensé que ya estaba dispuesto a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter, pero no tenía idea de lo acostumbrado que estaba a esta protección. Tenía miedo del cambio. No sabía cómo conversar con alguien sin mentir o tratar de superar a la otra persona. No sabía cómo ser verdaderamente vulnerable en las relaciones, o cómo soltar las riendas en otras. Le pedí a Dios que eliminase todos mis defectos, pero todavía no estaba listo. No entendía que el cambio es un proceso a largo plazo. Así que me lancé a la carga.

A menudo he escuchado en reuniones: “Cuando estés en duda, no lo hagas” o “No *hagas* nada, simplemente siéntate”. Pasando por alto este sabio consejo, seguí adelante; hice una lista rápida de aquellos a los que pensaba que les había hecho mal y me dirigí a mi esposa alcohólica para reparar el mal. No sabía lo suficiente sobre el Noveno Paso: “Reparamos directamente el mal causado a estas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiese infligido más daño, o perjudicado a un tercero”. En esa época no entendía su esencia. En su lugar, traté de utilizar mis enmiendas como medio para hacerla dejar de beber. Y en este proceso, la herí mucho.

De esa experiencia, aprendí que los Padrinos pueden ser muy útiles (pero sólo si se les utiliza). Y aprendí a volver atrás y a aceptar los Pasos y mi recuperación de los efectos del alcoholismo como un proceso milagroso, aunque paulatino.

Más adelante, cuando volví al Octavo Paso, “Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos”, mi Padrino me dijo que pusiera mi nombre de primero en la lista. Esto me ha permitido hacer muchas cosas. Por ejemplo, me he permitido sentir las cosas apasionadamente al reparar el daño causado a mí mismo. ¡Esquiar! Es algo nuevo para mí. ¡Y a mi edad! Me gusta apasionadamente. Empecé con esquís de montaña, luego me hice

de esquís de pista y terminé con esquís de Telemark. ¡Tres juegos de esquís en tres años! Eso es una verdadera pasión.

Aprendí a escalar montañas. En algún lugar dentro de mí siempre he pensado que Dios vive en la cima de una montaña. Cada vez que he estado cerca de la cima de una montaña, he sentido una serenidad espiritual descender sobre mí. El alpinismo tiene ese efecto en mi persona. No siempre llego hasta la cumbre, pero lo que importa es el viaje.

Los Pasos, en especial el Décimo Paso: “Proseguimos con nuestro examen de conciencia, admitiendo espontáneamente nuestras faltas al momento de reconocerlas”, me ha ayudado a darme cuenta de que tener razón no es suficiente. Es un *error* que los hechos sean correctos pero la actitud equivocada. No es tanto una cuestión de ‘correcto’ contra ‘equivocado’ como lo es ‘amor’ contra ‘temor’. Cuando actúo por amor, me pueden decir cualquier cosa y para mí está bien. Cuando actúo por temor, discuto. Tengo que probar que tengo la razón. Tengo que sacar el libro y probarles. Cuando actúo por temor en una clase o una reunión de negocios, siento que la gente me desafía si me hace preguntas, y les respondo con dureza para ponerlos en su lugar. Cuando actúo por amor, entiendo que lo que quieren es afirmación, o confirmación o, quizás, sólo información. Una actitud muy diferente. Una visión muy diferente.

Mi Padrino me dijo al principio que no introdujera cambios radicales en mi vida por lo menos por seis meses, preferiblemente por un año. Después de aplicar el programa durante dieciocho meses, decidí que vivir con el alcoholismo activo ya no me era posible. Mi esposa y yo nos separamos. Seguí aplicando el programa, y mi esposa de veintisiete años continuó buscando su propio camino. Me pidió el divorcio; fue una época muy inquietante para ambos, con mucha ira entre nosotros.

Justo antes de que el divorcio se ratificara, una voz interior me instó a llamarla. En realidad eso no salió de mí. Le dije que después del divorcio ya no estaría cubierta por mi seguro médico, así que si tenía planes de entrar a un centro de tratamiento, este era el momento.

Se produjo un largo silencio, y luego me dijo que había estado pensándolo. Me preguntó si conocía algún programa. Le dije que no. Podía haberle dado los teléfonos de veinte programas, pero había aprendido que ella debía encargarse de eso. Y lo hizo. Fue a un centro de tratamiento esperando una evaluación rápida; pero en lugar de eso, la internaron por treinta días.

Cuando terminó el tratamiento, se había liberado de la necesidad de beber alcohol. Su vida cambió.

Mi vida está cambiando. La sobriedad no nos unió de nuevo. Mi esposa (mi querida amiga) y yo nos divorciamos después de treinta años y cuatro meses de matrimonio. Somos buenos amigos a través de la gracia de este y otros programas de Doce Pasos.

La represión emocional de mi pasado se ha ido aminorando como resultado de este programa. Sé que, cuando he sido partícipe de mis sentimientos, las respuestas que busco han llegado directamente de mi Poder Superior. Este proceso ha causado una transformación, no el tipo de transformación que buscaba cuando iba a grupos de encuentro ni a seminarios de *ayúdate a ti mismo*, sino un tipo de transformación benevolente. No ha sido obra mía. Cuando llegué, era una máquina de "hacer", no un "ser". Hoy en día, mi Poder Superior me ha convertido en un ser espiritual que le extiende plenamente los brazos a su humanidad.

29
Conviviendo con un "alcohólico seco"

Vine a Al-Anon hace muchos años. Es difícil creer que haya pasado tanto tiempo y que aún este aquí, ya que Al-Anon no ha resuelto los problemas de mi matrimonio ni los de mi esposo. En lugar de eso, produjo su milagro en mí. Nunca esperé semejante cosa, pues cuando llegué no me ocurría nada malo. Vine por despecho hacia mi esposo sobrio.

Soy hija adulta de un alcohólico: mi padre. Y me casé con un hombre que bebía (eso me era familiar). El alcoholismo progresó a lo largo de los años y, al final, por la gracia de Dios, mi esposo encontró a A.A. y la sobriedad. Fue maravilloso. Durante los tres años siguientes fuimos muy felices. Todo cambió en nuestra casa. Él pasaba más tiempo con los niños y conmigo, y por su comportamiento, era evidente que éramos importantes para él. No hubiera podido creer que este fuera el mismo hombre con quien me había casado si no hubiera sido testigo de la transformación.

Más adelante, sin embargo, la situación comenzó a cambiar. Volvió a asumir la misma personalidad de antes pese a la falta de alcohol. Ya no nos dedicaba tiempo, sino que se tornó retraído y, una vez más, sentí el temor y soledad de antes. Al calor de una discusión, gritaba: "¿Por qué no se va a Al-Anon si no le gusta?" Y así lo hice. Vine por despecho y, diez años después, no me pueden separar.

El programa me ha ofrecido muchas experiencias, algunas de la cuales me hicieron sentir bien, y otras que fueron extrañas y atemorizadoras. Por ejemplo, en Al-Anon aprendí que tenía opciones. No tuve que hacer lo que se esperaba que hiciera, como una autómata. Podría decir "no" con la misma facilidad que "sí" si así lo sentía. Podía cambiar de idea. Podía poner mis propias necesidades primero. Podía cambiar mis actitudes. Las posibilidades parecían ilimitadas.

Si bien este puede ser un descubrimiento realmente emocionante para algunos, no estaba tan segura de que el tener opciones fuera algo positivo. Si evitaba las decisiones, siempre podía protestar. ¿Qué pasaría si adoptara una decisión que no funcionara? ¿A quién culparía? No estoy tratando de ser graciosa. Sentía gran renuencia a aceptar esta responsabilidad; pero mis amigos de Al-Anon se preocuparon por mí y continuaron alentándome, así que tomé mi primera decisión. Por desgracia, la tomé por otra persona.

Decidí que mi esposo podía ayudar en casa. No me malentiendan, hubiera estado bien si hubiera decidido pedirle ayuda, reconociendo que era un ser adulto que tenía el derecho de decirle "sí" o "no" a mi pedido. En realidad me hubiera sido útil su ayuda. Trabaja a tiempo completo, y los trabajos domésticos nunca se agotaban. Los muchachos también tenían sus empleos. Así que disponía de un pretexto para pedirle que me ayudara con los platos y la preparación de la cena. Cuando mencioné el tema, se mostró reacio, pero no dijo "no".

Beba o no, sé que mi esposo es alcohólico y sé que tiene dificultad en decir "no" si piensa que me voy a enfadar o a decepcionar. Eso resulta en que a menudo acepte hacer algo y luego lo pase por alto. La experiencia me ha enseñado a no depender de él cuando acepta hacer algo, en especial si no le entusiasma la idea. Por eso, cuando interpretaba su respuesta (o la falta de ella) como un "sí" y esperaba su ayuda, la decisión que yo en realidad tomaba era aprestarme a una desilusión.

Ofrecí cocinar la primera semana mientras que él lavaría los platos. Los muchachos estaban muy emocionados, ya que lavar los platos había sido tarea de ellos; pero en cuanto terminamos la cena, mi esposo se levantó y salió. Al no regresar, salí a buscarlo, y descubrí que se había ido. Estaba furiosa. ¿Quién iba a lavar los platos?

Llena de frustración, llamé a una amiga de Al-Anon y le dije que mi esposo y yo teníamos un acuerdo, y que él no estaba cumpliendo con la parte que le correspondía. Me sugirió que le dejara los platos. Le contesté que no podía vivir en una casa con platos sucios en la cocina.

– "Entonces, lávalos tú", me dijo.

– "¿Yo? ¿Por qué debería encargarme yo? Es su tarea", le grité.

– "Entonces deja los platos", repitió.

Más frustrada que antes, colgué el teléfono y me fui airada a lavar los platos. Cuando regresó a casa, estaba lívida, pero no dije ni una palabra sobre los platos.

A la noche siguiente, observé que mi esposo se levantaba de la mesa después de comer y salía de la casa; pero no dije nada. Llamé a mi amiga de Al-Anon y repetimos la misma conversación: lava los platos, deja los platos, lava los platos… Me sentía entonces tan frustrada con ella como con mi esposo. Colgué otra vez, y lavé los platos.

Pensarán que encaré a mi esposo la tercera noche, pero no fue así. Después de todo, yo había decidido que él me ayudara. ¿Por qué debería correr el riesgo de una disputa, o aún peor, afrontar la posibilidad de que rehusara ayudarme? Así que cumplí con la parte del acuerdo que me correspondía, y seguí cocinando. Otra vez se fue de casa en cuanto terminamos. Esta vez los chicos se ofrecieron a asumir de nuevo la responsabilidad de los platos. Los ojos se me llenaron de lágrimas ante su ofrecimiento, y les dije: “No, vamos a dejar los platos para que papá los lave cuando regrese”.

Esta vez, cuando llamé a mi amiga, me preguntó si la llamaba por lo de los platos. Le contesté que sí, pero que había decidido dejárselos a mi esposo. Además, le dije que no podía estar en casa sin lavar los platos, así que le agradecería que me invitara a su casa unas horas. Ella aceptó encantada. Más tarde esa noche, después de irme a la cama, oí que mi esposo estaba abajo. Lavaba los platos.

Ninguno de los dos dijo nada. Después de esa noche, aunque dejara los platos, no se lavaban. Pronto decidí que no podía seguir viviendo de esa manera, y los muchachos y yo nos encargamos de los platos. Me llevó un cierto tiempo darme cuenta de que, si bien tengo derecho a tomar decisiones, también lo tiene otra gente, y nuestras decisiones no siempre coinciden.

Mientras tanto, el comportamiento de mi esposo se parecía cada vez más al de sus días de bebedor. Mis amigos de Al-Anon me decían que eso es típico de un “borracho seco”, en quien se repiten actitudes y comportamientos anteriores, aunque el alcohólico ya no beba. Había esperado que la sobriedad resolviera muchos de nuestros viejos problemas, y ahora esos problemas volvían. Comencé a asistir a más reuniones de Al-Anon y le dediqué todas mis fuerzas a la aplicación de los Pasos con la ayuda de mi amiga, a quien le pedí que fuera mi Madrina.

De todos modos, tenía aún mucho que aprender sobre mi incapacidad ante las decisiones de otra gente, y la situación en casa empeoraba. Los muchachos empezaron a darse cuenta de que podían dejar de limpiar porque sabían que yo no podía aguantar una casa desordenada y sucia. Ignoraban cada vez más sus responsabilidades, y yo, en silencio y resentida, lo acepté. Me sentía enojada y frustrada, pero no veía qué parte me correspondía en esto.

Mi esposo y yo fuimos a terapia. Me quejé de que tenía que hacer todo en la casa, además de mi empleo de ocho horas, y mi esposo sostuvo que las tareas domésticas eran “trabajo de mujeres”, y que él no tenía que hacerlo. Y así siguió y siguió. De repente me di cuenta de que él estaba airado. Vi ese gesto, el cual me hizo saber que tendría que pagar por provocar todo este lío. De inmediato retrocedí por miedo. Me disculpé, me ofrecí a hacer todo el trabajo de la casa y dije que había exagerado el asunto. Evité las preguntas de la consejera, y cuando se dirigió a mi esposo, él actuó como si no supiera lo que estaba sucediendo. Le dije a la consejera que no iba a ser necesario que regresáramos, y nos fuimos.

De camino a casa, cuando mi esposo se ofreció a ayudarme a limpiar, le respondí totalmente derrotada: “No, está bien. Yo puedo hacerlo, no es tanto trabajo”. Me sentí desesperada. Había tocado fondo. Sabía en mi interior que, aunque me ayudara, sería por poco tiempo. No tenía sentido volver a montarme en ese carrusel.

Volví al Primer Paso, incapaz. Al fin comprendí lo qué quería decir. No podía hacerlo cambiar. Intentarlo sería como chocar contra un muro a toda velocidad, y luego retroceder y hacerlo de nuevo; pero esta revelación no me hizo sentir mejor. Me sentía horriblemente avergonzada de mi incapacidad de encarar a mi esposo y a los muchachos acerca de esta cuestión. Sabía que estaba permitiendo que me trataran mal, pero no podía obligarme a defenderme a mí misma. Aunque seguí asistiendo a reuniones de Al-Anon, me sentía deprimida y negativa. Empecé a culpar al programa por no resolver mi matrimonio.

Pero el programa funcionaba a pesar de mí. Lo único que tenía que hacer era presentarme. Parte de mí estaba dispuesta a sentirse mejor, aún dentro de mi falta de esperanza y mi ira. Empecé a curarme. Mi Madrina me instó a aplicar los Pasos de nuevo, aprovechando mi nuevo entendimiento sobre el Primer Paso. Eso resultó en que me diera cuenta de que todavía actuaba como una niña bajo la autoridad de mi poderoso padre alcohólico. Mi papá había muerto, pero yo le había trasladado esa autoridad a mi esposo. Finalmente comprendí por qué el enfrentamiento parecía un obstáculo insalvable.

El Sexto Paso me ayudó a convertirme en un ser adulto. Dice: “Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter”. Durante años, había esperado que alguien mejorara mi vida. En

este Paso, se me preguntaba si en verdad quería mejorarme. Si así era, debía dejar de culpar a otros y asumir la responsabilidad por mí misma, por mi felicidad, mi tristeza, mis acciones; todas mis decisiones.

Debo admitir que mi respuesta a esta perspectiva no fue un “sí” rotundo. Tenía que pensar en prepararme minuciosamente; pero ya sabía demasiado como para volverme atrás. Creo que cuando Dios nos ayuda a ver el camino correcto, se queda cerca para dirigirnos. Pensé que la única opción era seguirlo. Había llegado el momento de madurar. Tomé el Séptimo Paso y humildemente le pedí a Dios que eliminase *mis* faltas.

La Oración de la Serenidad me ayudó a aclarar cosas. Debía aceptar las cosas que no podía cambiar. No podía hacer que mi esposo ayudara. Y no podía hacer que respondiera a mis preguntas con claridad y honestidad; pero tenía la facultad de cambiar las cosas que podía. Podía optar por dejar de esperar que una respuesta negativa significara “sí”. Podía dejar de esperar que él hiciera lo que yo quería sólo porque yo lo quería. Y podía aprender que esperar en silencio pocas veces provoca cambios o alienta a otra gente a cumplir con mis necesidades. Eso sólo alimenta mi martirio. Me sentí tonta al no poder discutir la cuestión más a fondo con mi esposo, pero simplemente no podía hacerlo en ese momento. Aquí tenía algo en lo que podía centrarme, algo que yo podía cambiar.

Como dije antes, Al-Anon fue milagroso conmigo, pero no solucionó los problemas de mi esposo ni de mi matrimonio. Todavía estoy casada con el mismo hombre y, en general, estoy bastante feliz de estar aquí. Me importa él y mi opción es quedarme a su lado. En Al-Anon aprendí cómo disfrutar los buenos momentos y cómo atenderme en los malos. Mis actitudes son mucho más positivas, y he descubierto que tengo sentido del humor.

Siempre estaré agradecida por el hecho de que mi esposo nunca haya vuelto a la bebida. Admite ahora ser un “borracho seco” pero no está dispuesto a hacer nada al respecto. Creo que nuestra relación es mucho mejor ahora que he cambiado y he dejado de esperar que él cambie.

Uno de los motivos de escribir esto es que creo que la historia del “borracho seco” merece incluirse en nuestra literatura. Siempre me he sentido ajena al leer esas historias felices en que un cónyuge va a Al-Anon y el otro a A.A., y viven felices para siempre. Bueno, las cosas no fueron así para mí, pero de igual forma encontré satisfacciones y aún la felicidad en Al-Anon.

30

Aprendiendo en Al-Anon lo que los libros nunca enseñan

A manera de frase trillada, puedo decir que he tenido una experiencia de un millón de dólares por cuya repetición no pagaría ni un centavo. Sin embargo, como profesional en el campo del alcoholismo, es la lección lo que no me puedo dar el lujo de olvidar si es que debo mantener la serenidad mientras me ocupo de alcohólicos que siguen bebiendo activamente.

Dos semanas antes de defender mi tesis, una tesis sobre tratamiento de alcohólicos gays y lesbianas, un amante de años atrás volvió a mi vida. Lo había conocido hacía muchos años. En esa época él era un alcohólico activo que expresaba el deseo de lograr la sobriedad. Cuando reapareció en mi vida, era todavía un alcohólico activo que expresaba el deseo de lograr la sobriedad.

Nos conocimos en un bar. Lo consideré el hombre más hermoso y emocionante que había visto en mi vida. Él también estaba bastante ebrio. Me mudé con él poco tiempo después de nuestra primera cita, y vivimos felices por varios años. La mayor parte de nuestra vida social (no, *toda* nuestra vida social) giraba en torno a la bebida y los bares. Todos nuestros amigos bebían. Muchas noches acababan en violencia, otras terminaban en que él se iba con alguien más. Nunca podía contar con él, y ni siquiera podía hacer nada que modificara la situación. Dejarlo era inconcebible. Así que me quedé, toleré lo intolerable e intenté obligarlo a cambiar. Empecé a sentir resentimiento contra él y a odiarlo.

Al final, me avergüenza decirlo, comencé a maltratarlo físicamente. Él solía decir algo despectivo sobre mí o amenazarme con no pagar la parte que le correspondía de las cuentas, y yo me enfurecía y lo abofeteaba, o hasta lo golpeaba y lo pateaba, y lo veía en todo momento como un monstruo. Yo estaba descontrolado, loco.

Cuando mi amante perdió varios empleos debido a su alcoholismo, rehusé continuar brindándole mi apoyo económico, y él reaccionó comportándose conmigo de modo extremadamente abusivo. Me decía cosas ofensivas, me llamaba “viejo”, “gordo” y “feo”. Traía a casa grupos de amigos después de que cerraban los bares, ponía música a todo volumen y luego venía al dormitorio para asegurarse de que yo siguiera despierto. Todo el amor que pudiera haber existido entre nosotros había desaparecido.

Me escapé. Empaqué lo que necesitaba y me fui de la ciudad, pidiéndole a un amigo que pusiera el resto de mis cosas en un depósito. Luego viajé, conseguí trabajo en ciudades donde no conocía a nadie y seguía mi camino cuando empezaba a sentirme inquieto. Años más tarde, cuando al fin regresé, encontré una casa al otro lado de la ciudad y me resistí a pensar en esa parte de mi vida ni siquiera por un instante. Seguía estudiando y me había refugiado en un mundo de actividades académicas, filosóficas e intelectuales seguro, distante y cómodo. Aunque mis estudios se centraban en el tratamiento del alcoholismo, nunca relacionaba verdaderamente lo que leía o escuchaba con lo que había experimentado, excepto de manera clínica muy distante. Parecía haberme convertido en otra persona. Y luego apareció de nuevo este hombre y, en un instante, renació el amor mutuo.

Mientras preparaba mi tesis y llevaba a cabo diversas investigaciones, leí miles de artículos que abordaban el uso indebido de substancias y la recuperación. Como parte de mi trabajo, me he familiarizado con mucho material acerca de alcohólicos en sectores específicos de la población. Mis conocimientos académicos me sirvieron para preparar artículos, conferencias y un próximo libro; pero nada de esto me preparó adecuadamente para involucrarme con un alcohólico que todavía bebía. Así que, a pesar de una mente llena de conocimientos sobre el alcohol, al final recurrí a Al-Anon. Sabía que no podría encarar nuestra relación sin ayuda.

La semana antes de la presentación de mi tesis, pasé una noche en la sala de emergencia observando el delírium trémens de mi amante, una reacción de alucinaciones agudas debido a envenenamiento por alcohol (algo horrible de ver). A las tres de la mañana, cuando me sentía sólo y temeroso, no iba a llamar a la biblioteca más cercana para que me ayudaran a que sobrellevara esa noche, sino que llamé a un amigo de Al-Anon.

Durante varias semanas siguientes, cuando mi amigo alcohólico entraba y salía de centros de desintoxicación, de un programa de tratamiento a largo plazo y de A.A., pude mantener una serenidad asombrosa; pero, una vez más, esta serenidad no fue el producto de leer el último libro sobre el alcoholismo y su tratamiento, sino que ocurrió por haber asistido con regularidad a reuniones de Al-Anon y por los contactos habituales con amigos que aplicaban el programa de Al-Anon en sus asuntos diarios. Estos amigos pudieron demostrarme medios prácticos a través de los cuales

podría mantener mi serenidad, independientemente de lo que el alcohólico optara por hacer con su vida.

Un Padrino maravilloso me ayudó a aprender que estaría bien tomar el Primer Paso y admitir que era incapaz ante el alcoholismo de mi amante. Me aseguró que al aplicar los otros once Pasos, encontraría el poder que realmente me correspondía en mi vida. Este Padrino y otros miembros sagaces de la hermandad, me ayudaron cuando el alcohólico se cortó al entrar a la fuerza en mi apartamento, ensuciando de sangre las paredes de mi dormitorio. Escuchar su experiencia, fortaleza y esperanza, me ayudó a descubrir los medios apropiados para experimentar y expresar mi ira en lugar de caer de nuevo en las antiguas pautas del maltrato. Cuando me daban ganas de pegarle al alcohólico, le pegaba a una almohada. Cuando me daban ganas de llamarlo y regañarlo, llamaba a un amigo de Al-Anon y razonaba las cosas. Cuando me preocupaba por la repetición de tales episodios en el futuro, tomaba solo “Un día a la vez” y me concentraba en lo que podía alcanzar “Sólo por hoy”. Y cuando me daban ganas de culparlo por mi desgracia, aprendía a “Que empiece por mí”.

Más adelante, cuando el alcohólico no podía distinguir entre la fantasía y la realidad, al hablar con amigos de Al-Anon, podía mantener los pies en la tierra. Cuando sentía que yo también me enloquecía, me confirmaban que mis sentimientos eran naturales y que tenía opciones sobre cómo actuar con base en esos sentimientos. Cuando me sentía tan agotado emocionalmente que no quería salir de la cama, mis amigos respondían con gran compasión. Me ayudaban a que yo mismo determinara que era perfectamente aceptable que tomara siestas en la tarde *después* de terminar de dar mis clases. Además, me ayudaron a comprender que no debía sentirme culpable de no tener ganas de dar clases cualquier día en especial, siempre y cuando no descuidara mis responsabilidades posteriormente. Con su ayuda, aprendí a aceptar mis sentimientos sin juzgarme, pero también aprendí que a veces esos sentimientos deben dejarse de lado para poder actuar por mí mismo. La decisión es mía.

Intelectualmente, ya conocía la información que me dio la gente de Al-Anon. La había leído en libros. El problema era que no sabía cómo utilizar esta información en mi vida. Intelectualmente, sabía que tenía que desprenderme. Sabía que no podía salvar a un alcohólico que no quisiera alcanzar la sobriedad; pero si la gente de Al-Anon no hubiera compartido su

experiencia conmigo, nunca habría aprendido *Cómo* desprenderme o cómo aplicar el Tercer Paso y entregar el alcohólico al cuidado de Dios. Intelectualmente, sabía que necesitaba reconocer mis sentimientos y encararlos de modo adecuado; pero si la gente de Al-Anon no hubiera compartido su experiencia conmigo, todavía no tendría idea de qué método utilizar para encarar mis sentimientos.

Valoro mi educación y todos los estudios que me ayudaron a entender sobre el alcoholismo. Los conocimientos que recibí por mi investigación son valiosísimos para mí; con ellos, podré progresar en mi carrera. Sin embargo, si deseo mantener mi cordura, necesito una forma más tangible de conocimientos, la forma que trasciende el intelecto y depende de la experiencia personal.

El alcoholismo tiene efectos enormes y, a menudo, sutiles, y es fácil subestimar mi continua vulnerabilidad al mismo. Hoy sé que soy incapaz ante la enfermedad, no sólo en lo que se refiere a mi amante sino también a mis clientes. Para mantener mi salud y serenidad, y para funcionar con eficiencia en mi profesión, debo reconocer lo susceptible que soy al alcoholismo de otra gente y actuar en consonancia. Para mí, eso significa asistir a Al-Anon y hacer todo lo posible para poner en práctica sus principios en mi vida.

31

Soltando las riendas de los problemas de alcohol, drogas y dinero de un ser querido

El alcohólico de mi vida no era alcohólico hasta donde yo sabía.

Era un desvelado a quien le gustaban las discusiones filosóficas profundas acera del significado de la vida y del destino del universo, de preferencia entre las dos y las cuatro de la mañana. Todas las noches. Durante años, nunca dormí más de dos o tres horas consecutivas. Empecé a dormirme en mi escritorio. En la oficina, tenía la reputación de ser excelente en lo que hacía, pero no fácil de trato. Reconocerán el síndrome; se menciona en la Bienvenida Sugerida que se lee al comienzo de la mayoría de las reuniones de Al-Anon. Me había vuelto "irascible e insensata sin darme cuenta".

A menudo, se airaba por las mañanas cuando yo me iba a trabajar, se airaba cuando me llamaba durante el día para decirme lo que yo había hecho que lo había airado, y se airaba y se deprimía cuando yo volvía a casa. Pensé que si me empeñaba más en complacerlo, no se airaría, y todo marcharía bien. No entendía por qué lo que ya hacía lo airaba tanto, pero seguí tratando de complacerlo cada vez más, esperando aclarar lo que sin duda era un problema de relación. Y lloraba en mi escritorio en el trabajo. Sabía muy bien que él bebía y consumía drogas. No me daba cuenta de que su comportamiento era típicamente alcohólico.

Por fortuna, otra gente se dio cuenta. Dos mujeres que me conocían en el trabajo reconocieron el problema por *mi* comportamiento y, cada una de ellas sugirió que intentara ir a Al-Anon. Después de meses de titubeos, al fin reuní fuerzas (o me sentí lo suficientemente desesperada) para asistir a una reunión. No dije nada en esa reunión, ni tampoco entendí nada. Además de las otras palabras que usaban con significados desconocidos para mí, los miembros usaban palabras como "alegría" y "consuelo", así que me di cuenta de que estaban locos. No había consuelo en mi vida; y realmente no había alegría. Me fui, y no regresé durante seis meses.

El alcoholismo es una enfermedad progresiva, una descripción médica que significa que sólo empeora. Había amado a este hombre por más de veinte años. Su salud era espantosa, y yo me preocupaba continuamente por él, excepto en los momentos de furia en que deseaba su muerte. Había encontrado botellas de coñac escondidas detrás de los libros en los estantes. Se habían hecho negocios con drogas en *mi* auto. A veces estos negocios no

se concretaban, y yo conducía por la ciudad con pequeños paquetes bien envueltos de cocaína, metidos en el compartimiento de la puerta del lado del conductor. Lo dejaba manejar borracho con una botella abierta entre las piernas, porque no quería iniciar una disputa al pedirle que me permitiera conducir. Su socio comenzó a llamarme para que lo convenciera de pagar sus deudas o para que las pagara yo misma. Como mi crédito era excelente, no tuve problemas en obtener un préstamo de $60.000 que a su vez le presté a él para que pudiera terminar un gran proyecto de remodelación de una casa de su propiedad. Sabía que me amaba y creía que nunca me haría nada malo, independientemente de lo que le pudiera hacer a sus socios y amigos.

Un día encontré un libro en mi escritorio sobre la mujer y el alcoholismo. Incluía una lista de veinte preguntas que determinaba si uno era alcohólico. Leí la lista, contestando por él. Cuando leí: “¿Bebe más de dos tragos por día?”, pensé que era un error de imprenta. ¿Qué tal doce latas antes del mediodía? Sin mencionar el coñac de la noche, las drogas, los tragos “sociales” con los amigos. Volví a Al-Anon, y encontré un grupo de estudio de los Pasos en una iglesia cercana. Todavía no entendía la mayor parte de lo que se decía, pero no importaba. Por pasar una hora por semana en esa sala no me iba a ocurrir nada malo. El coro ensayaba en la sala vecina. Cuando no entendía lo que se debatía en la reunión, escuchaba el coro y me consolaba.

Contra viento y marea, seguí asistiendo a esa reunión. Iba cuando estaba cansada, cuando la casa estaba sucia, cuando la cena no estaba lista, cuando tenía un plazo que cumplir. Iba cuando el alcohólico se airaba y estaba resentido y convencido de que “ustedes” me decían que lo dejara o, peor aún, de que yo les contaba todo acerca de él. Le dije que Al-Anon se ocupaba de mí, no de él. Y eso es precisamente lo que quería decir.

Inclinada por naturaleza a dirigir la vida de otras personas, llegué a Al-Anon siendo ya consciente de que la única alternativa era alejar a la gente de mí. Nunca le había servido licor al alcohólico ni había tratado de controlar lo que bebía, como otros decían que sí lo habían hecho. Veía gente que venía a las reuniones y lloraba, semana tras semana, y oía que a algunos miembros les pegaban, otros perdían sus casas, otros temían por sus hijos. Todo esto me brindó una visión y un sentimiento de profunda gratitud al ver que mis problemas no eran peores que los de los demás. Ya creía en Dios,

así que el concepto de un Poder Superior no me inquietaba tanto como a otra gente.

El Primer y Segundo Pasos no fueron demasiado difíciles. El Tercero tampoco. El Cuarto fue diferente. En primer lugar, no tenía idea de lo que podría ser: "Sin temor hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia". Otras personas hablaban de sus errores, pero si bien sabía que compartía algunos de esos errores, de ninguna manera veía la relación con su alcoholismo. La situación en casa se había deteriorado desde el punto de vista económico. Los pagos por el préstamo se hacían tarde o no se hacían. Y yo luchaba por hacer los pagos a tiempo de mi propia casa, de mis cuentas y de su casa. Sentía que: "Yo soy la que los mantengo a flote". Al decir eso, después de meses y meses de reflexionar sobre el Cuarto Paso, escuché el tono de mi propia voz y me pregunté: "Bueno, ¿existe acaso un cierto resentimiento aquí?" Me respondí: "No, tenemos un enorme resentimiento aquí". Y mucho temor y rabia y martirio y sarcasmo e impaciencia. Fue el inicio de una aventura de descubrimiento de mí misma, a veces intimidante pero siempre emocionante.

Uno de los aspectos más productivos de mi crecimiento en Al-Anon ha sido en el ámbito de la comunicación. Hoy nunca intento usar las oraciones que empiezan con "tú" al dirigirme a otros. Las frases que empiezan: "Bueno, tú comenzaste…" o "Tú eres el que…" no pueden terminar bien. Trato de hablar de mí. En lugar de decir: "¡Qué ridículo!; estás equivocado", he aprendido a decir: "No opino lo mismo". Con el alcohólico, he aprendido a decir: "No me doy cuenta de cuando eres tú el que habla o cuando es el coñac, así que preferiría hablar de esto cuando ambos sepamos que eres sólo tú".

Estoy aprendiendo a afrontar mi temor y preocupación agobiante preguntándome: "¿Qué es lo más productivo que puedo hacer en este momento?" En otras palabras, trato de poner "Primero, las cosas más importantes". A veces esto significa respirar profundamente o dar un paseo o realizar mi trabajo. Sea cual fuere la respuesta, nunca es inquietud o preocupación. No puedo cambiar el pasado, no puedo conocer el futuro, así que me ocupo en centrar firmemente mi atención en este preciso momento y encarar las cosas de la mejor manera posible.

Trato de darle prioridad a la atención de mí misma. Como alimentos sanos y nutritivos a horas razonables, con o sin él. Me esfuerzo seriamente en

hacer ejercicio a diario, ya sea caminar o nadar. Leo *Valor para cambiar* todas las mañanas. También preparo una lista diaria de gratitud, una lista mental de todas las cosas maravillosas en mi vida, desde la salida del sol hasta un proyecto que marcha bien o un chiste cómico contado por un amigo. Si nos ponemos a pensar, es asombroso ver la cantidad de cosas por las que debemos estar agradecidos.

Mi situación no mejoró de una sola vez al regresar a Al-Anon. En realidad, empeoró. Nunca sabía en qué actividades ilícitas estaba involucrado y vivía aterrorizada de la policía local y de la Agencia de Lucha contra las Drogas. Intenté constantemente lograr la perfección para que nadie me asociara con lo que hacía el alcohólico. Vendí una propiedad alquilada que poseíamos juntos y obtuvimos otros $30.000 para terminar de remodelar su casa. El préstamo de $60.000 había desaparecido en dos meses y la remodelación de la casa aún estaba lejos de terminarse. Insistió en que su parte no le alcanzaba, así que le di otros $2.000 a cambio de la promesa de no mencionar nunca más la casa. En total, había aportado cerca de $100.000 en menos de seis meses. Y la casa no estaba terminada. No obstante, se había agotado hasta el último centavo, y él estaba de nuevo en dificultades financieras. Se arruinó mi crédito, y fui responsable del pago de $20.000 en impuestos, porque su casa estaba a mi nombre.

Hasta fui la sospechosa principal en un intento de asesinato. El alcohólico había tenido problemas con su auto, así que lo llevo a arreglar. El mecánico descubrió que en el auto se había instalado un dispositivo que se suponía que explotaría al arrancar. Cuando la policía interrogó al alcohólico acerca de quién podría haber hecho semejante cosa y le pidió una lista de gente a la cual investigar, el insistió en que no se le ocurría ninguna persona que quisiera verlo muerto. Le preguntaron quien era la persona más cercana, y él mencionó mi nombre. Como no había enemigos, según la policía, me convertí en la sospechosa principal. Me siguieron durante meses, e interrogaron a los vecinos sobre mí.

Al-Anon me ayudó enormemente, y mi forma de hacerle frente a las situaciones era mejor de lo que nunca me pude imaginar, pues me daba cuenta de que era incapaz ante el alcohol y ante todo el embrollo en el cual estaba atrapada. No podía cambiar las acciones o las decisiones de otras personas, pero podía dar los pasos para cambiar mi propia vida. Cuando estuve dispuesta, comenzaron a surgir las oportunidades.

Trabajaba como escritora independiente desde hacía algunos años, en especial, escribía sobre viajes. Me gusta más viajar que respirar, así que cuando se me dio la oportunidad de pasar dos meses en África, me fui. En el pasado, el temor me lo habría impedido, temor por mi trabajo, por mi futuro, por mis finanzas. Toda mi vida había dejado de lado mis sueños debido a mis temores, pero en Al-Anon aprendí que el temor no debía dominar mi vida. Por eso le entregué la situación a mi Poder Superior. Luego fui a mi patrono y le anuncié que me iría por dos meses. Le dije que tramitara mi ausencia como él lo considerara mejor: vacaciones, licencia anticipada o renuncia. Dijo que me lo haría saber.

Cuando verdaderamente “Solté las riendas y se las entregué a Dios”, comenzaron los milagros. De repente me di cuenta de que estaba haciendo planes para jubilarme seis semanas antes de cumplir con la cobertura completa de mi plan de pensión, una decisión que podría costarme miles de dólares. No tenía ahorros, pero rehusé terminantemente volver a ceder ante el temor. Aunque me inquieté, me preocupé y me obsesioné, me aferré a mi plan. Había aprendido en Al-Anon que yo merecía la felicidad, y había pasado mucho tiempo en contacto con mi Poder Superior, tratando de reemplazar el temor por la fe. Dos días después, el director de personal me dijo que recibiría el monto total de la jubilación a pesar de mi ausencia. No sólo eso, me habían puesto también en una lista de empleados que serían cesados provisionalmente de sus funciones, lo que quería decir que recibiría toda mi remuneración y garantías sociales durante seis meses.

Fui a África para viajar en un safari, pero encontré amigos en el camino que se ofrecieron a recomendarme como escritora para una serie de televisión que preparaba seis programas sobre África. Al poco tiempo conocí a una mujer estupenda que me recomendó con su editor. Ahora tengo un contrato para escribir cuatro libros para ellos.

Cuando me fui a África, estaba casi decidida a no regresar. Había perdido las esperanzas de que el alcohólico alcanzara la sobriedad y de que abandonara las drogas. Pensé que los sueldos de seis meses cubrirían mis gastos hasta que encontrara un empleo allá. Un mes después de mi partida, el alcohólico me llamó a Ciudad del Cabo para decirme que asistía a A.A. y que había dejado la bebida, el cigarrillo y las drogas. Desde entonces, se ha mantenido limpio y sobrio.

Pasé casi nueve meses viajando por todo el mundo. Hoy escribo libros desde mi casa, además de que trabajo en el proyecto televisivo sobre África; pero el logro más importante es que duermo bien todas las noches, aunque el alcohólico todavía esté en mi vida. Su sobriedad ayuda, pero he definido mis nuevas prioridades para no hacer a un lado mis necesidades. Él está más feliz que nunca, y resolvemos los problemas financieros poco a poco, un día a la vez. Al-Anon me ha suministrado los instrumentos que puedo utilizar en todos los aspectos de mi vida, no sólo en los aspectos relacionados con el alcohólico. No tengo palabras para expresar mi gratitud de la mejor manera.

En una época me preocupaba el que la aplicación del programa sólo repercutiera más en mi vida insana, paralizada por el terror y perpetuamente agotada. En vez de eso, he recibido una vida mucho más maravillosa de lo que me hubiera atrevido a imaginar. Las palabras más importantes que he escuchado son las últimas palabras que se escuchan al final de cada reunión: “Sigan viniendo”.

Definitivamente lo haré. Y les agradezco de todo corazón.

32

Adoptando decisiones importantes

"Vivir con un alcohólico es como tener dos cangrejos en un balde", solía decir una amiga de Al-Anon. "Un cangrejo solo puede escaparse siempre. Para que no suceda, se debe tapar el balde; pero con dos cangrejos, no se necesita la tapa. Si uno trata de trepar para escaparse, el otro se encarga de darle un tirón". Nunca había escuchado una descripción mejor de mi matrimonio alcohólico.

Todos los días de mi primer año en Al-Anon, esta amiga y yo agonizábamos al hablarnos por teléfono. ¿Debíamos ponerle fin a nuestros matrimonios alcohólicos? Al final de cada conversación, acordábamos entregar la decisión a nuestro Poder Superior, sólo por ese día.

No podía decidir si compraba brócoli o alcachofas para la cena, mucho menos qué hacer con mi matrimonio. Como lo dice el libro *Un día a la vez en Al-Anon*: "Nosotros mismos estamos tan confundidos, que no estamos en condiciones de decidir". Sabía que así era yo. Por eso agradecí la sugerencia que me hicieron en una reunión de que evitara los grandes cambios en mi vida entre los primeros seis y nueve meses de presencia en Al-Anon. No estaba preparada para hacerlo. Y todo seguía igual, agonizaba día tras día al pensar en las alternativas.

La lucha mental continua no era nada nuevo para mí. Cuando era niña, me preocupaba por lo que pensara otra gente de mí. Solía avergonzarme cuando los maestros decían que era inmadura, o cuando otros niños me llamaban bebé. Estas palabras me herían, según pienso, porque parecían ser verdad. Sin embargo, en otros aspectos era muy madura para mi edad. Como hija de padres alcohólicos, crecí con demasiada rapidez.

Mis padres no pudieron encaminarme emocionalmente. Sospecho que necesitaban encaminarse emocionalmente ellos mismos. Era insegura, temerosa y pasiva, características que arrastré a la edad adulta. Me aterrorizaba el abandono. Siempre me he sentido como una niña entre adultos, convencida de que todos saben lo que hacen menos yo.

A medida que crecía, enterraba mi inseguridad en lo más profundo de mi ser. Actuaba segura de mí misma, asumía más responsabilidades que la mayoría de la gente, me empujaba a hacer las cosas a la perfección y le decía a todo el mundo: "No. gracias, puedo hacerlo sola". Por supuesto, en mi interior tenía miedo.

Durante mi adolescencia, descubrí que el alcohol y las drogas me hacían sentir más confiada. Estaba atrapada. A los veintiséis años, toqué fondo, y me acerqué a Alcohólicos Anónimos.

Estuve sobria durante cuatro años y luché para darle sentido a mis emociones caóticas. Luego conocí a un hombre en una reunión de A.A. que se recuperaba de una borrachera reciente. Tenía una cualidad espiritual que me atraía. Tenía veinte años más que yo, y no tenía dinero, ni casa, ni auto. Fue la persona que elegí para que me ayudara a enderezar mi vida.

Una semana después de conocerlo, se mudó a mi casa. No le gustaban ni los amigos ni los familiares que tenía yo en A.A., y entonces, ansiosa por complacerlo, les di la espalda. Se quejaba de la ciudad en que vivíamos, así que nos mudamos a más de tres mil kilómetros de distancia. Empezó a beber otra vez, y pronto lo imité.

Después de lo que yo había experimentado con el alcohol, sabía que era una locura, pero no pude evitarlo. Estaba obsesionada con su alcoholismo. La gente en A.A. decía que cuando un alcohólico bebe de nuevo después de un periodo de sobriedad, la enfermedad empeora con rapidez. Mi propio alcoholismo, no obstante, era moderado. Creo que había cambiado de adicción, del alcohol a mi amante.

Traté de convencerlo de que lo dejara, pero no me prestó atención. Traté de aconsejarle. Le insistía, lo fastidiaba, y me ponía de mal humor. No sabía qué hacer con este hombre, así que me casé con él.

Cada vez que discutíamos, lo cual sucedía a menudo, él decía: “Esto no funciona. Deberíamos separarnos”. Me horrorizaba perderlo. Hasta me puse de rodillas y le rogué que se quedara. Los sentimientos del pasado de temor y abandono me abrumaron.

No podía creer que mi vida fuera todo un desastre. Sólo había estado dos años con este hombre. Vivíamos de cupones para alimentos y de la ayuda pública. Nuestra casa móvil no tenía muebles. No teníamos amigos. Las organizaciones caritativas nos daban ropa. A menudo estábamos en la fila de los comedores caritativos. Le había entregado mi vida a este hombre y no comprendía cómo había ocurrido. Devastada, acudí en última instancia a Al-Anon.

Como recién llegada, era una sabelotodo. Debido a mi experiencia en A.A., supuse que sabía todo lo relacionado con el alcoholismo; pero nunca había entendido que esta enfermedad afecta a toda la familia. La vida con

un alcohólico activo me había enfermado tanto que había vuelto a la bebida, lo cual era tan inteligente como degollarme. Sollocé cuando al fin admití ante mis amigos de Al-Anon que las cosas en casa eran un desastre: el maltrato emocional, el temor a mi esposo, la pobreza, la vergüenza. Este reconocimiento, además del regreso a A.A., fue el comienzo de mi recuperación.

Varios meses más tarde, mi esposo me pidió que le comprara cerveza en el mercado local. Me puse firme.

"Tendrás que ir tú mismo", le dije con la mayor calma que pude. Esperé una explosión nuclear.

Mientras yo contenía la respiración, él lo pensó, luego dijo: "está bien", y se fue a comprarla. Quedé boquiabierta. Me había salido el valor de algún lugar sin siquiera hacer el intento.

Durante mi primer año en Al-Anon, mi esposo bebía más y más. Yo sabía que, para sobrevivir a esta situación, debía aprender de nuevo a dejar de pensar en sus problemas y centrarme en los míos. Mis nuevos amigos me alentaron a desprenderme con amor. Pasé semanas leyendo otra vez los textos sobre desprendimiento emocional en la literatura de Al-Anon.

Me di cuenta de que estaba progresando una mañana al aprestarme para una entrevista de trabajo. Me maquillé y me puse la mejor ropa. Entré a la cocina ajetreada a preparar el desayuno, y ni siquiera me inmuté cuando vi a mi esposo sentado a la mesa y desplomado sobre su cerveza. Al entrar al auto, me di cuenta de que de hecho estaba tarareando.

Aún así, reflexioné sobre si debía seguir en el matrimonio. No había encontrado respuesta en las conversaciones con mis amigos de Al-Anon. Oré por que me guiaran.

Al final la bebida produjo sus efectos negativos, y mi esposo se internó en el hospital. En sólo esa primera semana, me sorprendió sentirme más tranquila y feliz de lo que había estado en años.

Cuando regresó, comenzamos a discutir como siempre. Dijo lo habitual: "Esto no funciona. Creo que deberíamos separarnos".

De nuevo sentí el terror que esas palabras desencadenaban. Me estaba abandonando. Esta vez sabía de mejores alternativas que rogarle que se quedara, pero no podía eliminar esos sentimientos.

Llamé a mi amiga de Al-Anon. "¿Qué voy a hacer? Quiere irse". "¿Qué pasará si se lo permites?", me dijo. "Has estado rezando por tu matrimonio

por más de un año. Quizás Dios esté tratando de comunicarte algo".

Me parecía apropiado, verdaderamente apropiado. Lo pensé un momento para estar segura. Luego dejé de luchar. Estuve de acuerdo con la separación.

Ocho años de Al-Anon y ocho años de sobriedad no me han dado una vida perfecta; pero estoy más sana. Tengo buenos amigos en tres estados diferentes. Tengo una profesión. Estoy casada ahora con un hombre que no es alcohólico y que tiene un empleo, y un auto, también.

Tengo una nueva relación conmigo misma y una nueva forma de sentir compasión por esa parte de mí que creció con demasiada rapidez. Al-Anon me está ayudando a examinar mi niñez y mi edad adulta. He descubierto una parte de mí, imaginativa y creativa, que había estado encubierta durante mucho tiempo. Hoy, por primera vez, cuando siento un impulso repentino de dejar de ser tan responsable y de hacer algo por diversión, tal como ir al zoológico, lo hago. Todavía me siento como una niña entre adultos, pero he compartido ese sentimiento con otras personas que me dicen que se sienten de la misma manera.

33

Una sobreviviente del alcoholismo familiar encara el miedo

Hace casi cinco años, al hablarme de él, un amigo me mostró una lista de las características que poseen los hijos adultos de personas alcohólicas. La leí, esperando reconocer a mi amigo, pero en vez de eso, quedé conmocionada al verme a mí misma.

Crecí ignorando que el alcoholismo era un problema en mi familia. Nunca vi bebidas alcohólicas en casa. Nunca vi beber a ninguno de mis padres. El mensaje en mi familia principal y en la familia de cada uno de ellos era claro: "En esta familia, no se bebe". Los alcohólicos en mi vida siempre han mantenido el alcohol lejos de mí, por eso era fácil creer en ese mensaje.

Poco después de lo que pasé con mi amigo, un par de viejos amigos me sugirieron que asistiera a Al-Anon. Sabía que había una enfermedad en mi familia: mi hermana padecía de un desorden alimenticio; pero cuando comenzó un tratamiento, me di cuenta de que nuestro sistema familiar no estaba diseñado para proteger un secreto como el de su bulimia. No tenía pruebas concretas, sólo un sentimiento poco claro de que de algún modo había otra enfermedad en la familia.

En ese tiempo, supe que necesitaba ayuda. A pesar de las muchas satisfacciones en mi vida, me sentía atascada y descontrolada. Aunque tenía casi treinta años, todavía vivía con mis padres. Además, trabajaba para mi papá. De hecho, después de salir de la universidad, mi vida había girado en torno a la familia y le dedicaba mis energías a quien pareciera tener los problemas más serios en ese momento. Me había alejado cada vez más de los amigos que tenía fuera de la familia y no tenía novio desde la época de la universidad.

Desde mi temprana niñez, mi objetivo era agradar a mis padres, y más tarde, a otras personas que poseían autoridad. Como era la mayor, me sentía responsable de estar al cuidado y proteger a mis hermanas. También me sentía responsable de las necesidades afectivas de mis padres. Durante mucho tiempo, atender a los que me rodeaban me hacía sentir fuerte e importante. Gozaba de los elogios y de la atención que recibía por mi comportamiento "maduro" y altruista.

Dudo que supiera qué hacer con mis propios problemas, sentimientos, necesidades y deseos. Definitivamente me sentía incómoda al pedir ayuda. Nunca me fue fácil reconocer, ni siquiera a mí misma, que necesitaba

experiencias estimulantes, tales como que me abrazaran, o que me consolaran cuando me sentía mal.

Los demás parecían que se sentían mejor cuando actuaba con firmeza y me veían feliz, así que aprendí a ocultar a la niña atemorizada que necesitaba guía y consuelo. Aún en mi juventud, muchos de los adultos de mi vida recurrían a mí en busca de consuelo y guía. Era más fácil centrarme en ellos, y me recompensaban por ser fuerte y asumir el control. Creo que quería aferrarme a eso al no dejar que mi vulnerabilidad se hiciera evidente. En cuanto a mis problemas, sentimientos, deseos y necesidades, si de alguna manera los reconocía, intentaba controlarlos o encubrirlos tan rápido como pudiera.

Sabía que podía encontrar ayuda en Al-Anon para ese ser cuyo abandono llevé hasta la edad adulta, pero tenía demasiado miedo de ir. Me oculté de Al-Anon por tres años y medio, y traté de resolver mi situación con mi propio programa de recuperación "ayúdate a ti misma".

Comenzando con los menos allegados a mí, poco a poco reconocí la presencia del alcoholismo en mi familia. Fue difícil aceptar que había alcohólicos en las familias "no alcohólicas" de mi padre y de mi madre. Mis dos hermanas se casaron con alcohólicos, y el alcoholismo secreto de mi padre también me perturbaba. Muchos de los amigos a lo largo de mi vida han sido hijos de alcohólicos. Tenía tendencia a salir con hombres de familias alcohólicas. Ahora veo que he reaccionado ante los alcohólicos de mi familia más o menos de la misma manera en que reaccionaba ante la bulimia de mi hermana. "Sabía" que si hacía lo que correspondía y dejaba de cometer errores, todos estarían bien. Pensaba que era mi función resolver sus situaciones.

No fue sino hasta tres años después de que mi hermana empezara a recuperarse de la bulimia y hasta que yo encontrara que la enfermedad de otra persona me enloquecía, que estuve preparada para ir a Al-Anon. Cada vez sentía más miedo al pensar si mi otra hermana y sus hijos estarían seguros a medida que progresaba el alcoholismo de su esposo. Continuamente debía correr a su casa presa del pánico para rescatarlos de las crisis que a menudo existían sólo en mi imaginación.

Mi propia vida no había funcionado bien durante años. Había aceptado las responsabilidades de otra gente y había postergado o pasado por alto las mías. Cuando dejaba pasar demasiado tiempo para ocuparme de los asuntos

de interés propio, terminaba sintiéndome poco querida, enfadada e indefensa. Entonces evitaba a los demás. No sabía cómo fijar límites, así que me escondía. Me frustraba saber que le hacía esto a mi propia persona. Yo era la que corría de un lado a otro tratando de agradar y de ayudar y de salvar a todos. ¿Por qué no podía decir "no" cuando quería? ¿Por qué no podía detenerme?

Pese a mi apariencia de "estoy bien", en realidad no creía que estuviera lo suficientemente bien. Me di cuenta de que no podía solucionar mi situación sola, pero no veía opciones. Mi vida era una maraña cuando mis hermanas por fin me llevaron a mi primera reunión de Al-Anon.

Desde el comienzo, el amor y la aceptación incondicionales de Al-Anon me abrumaron. Ser tratada de esa manera por extraños me perturbó. No sabía qué hacer. Durante varios meses huía de las reuniones en cuanto concluía la oración de cierre. Había vivido en un vacío emocional por mucho tiempo y podía tomar una cantidad limitada de cosas buenas a la vez. Alguien me abrazó un día. Me gustó, y temí acostumbrarme.

¿Saben lo que hicieron estos afectuosos miembros de Al-Anon? Me dejaron escapar todas las veces que fueran necesarias. Me dejaron correr hasta que pude acceder a mayores dosis de aceptación y afecto por parte de ellos. Siempre eran cariñosos y acogedores, pero me dejaban ser quien soy, como si eso estuviera bien (como si *yo* estuviera bien).

En mi primer año en el programa, cada Paso parecía gritarme: "Esto no es un programa de ayúdate a ti mismo". Y ahora sé que no tengo que recuperarme sola. En Al-Anon encontré otros recursos. Cuento con la ayuda y la guía de mi Poder Superior. También con el apoyo y el aliento de otros que entienden mis problemas. Hoy tengo esperanzas de poder introducir los cambios necesarios en mi vida con la ayuda y el apoyo de mi Dios y de mi familia Al-Anon.

En las reuniones he aprendido que los pequeños pasos son perfectamente aceptables y positivos. Lo que es una buena noticia para mí, porque mi temor ha sido tan grande que casi me ha paralizado; por eso los pasos diminutos constituyen mi única forma de progresar. Estos pasos de bebé han incluido pasar con el auto y quedarme sentada en el estacionamiento de nuevas reuniones de Al-Anon cuando tenía demasiado miedo de entrar. Esto puede que no parezca ser mucho, pero para mí era estar a un paso más cerca de ir en realidad a la nueva reunión que de quedarme sentada en casa. He

aprendido que todos los esfuerzos son positivos. Mi Madrina me recuerda amablemente: “Progreso, no perfección”, lo que me alienta a valorarme. A tiempo, comencé a creer que no tengo que ser perfecta para ser suficientemente buena. Ahora puedo ir a tres o seis reuniones por semana, y paso más tiempo en reuniones que en estacionamientos.

Cuando asistí a reuniones por primera vez, no me daba cuenta de lo decaída que estaba en el aspecto emocional. Había pasado mucho tiempo desde la última vez que dejé que alguien se acercara a mí. Necesité toda la fe y el valor de que disponía para pedirle a alguien que fuera mi Madrina. Una parte de mí nunca creyó que fuera correcto necesitar ayuda o apoyo. La idea de abrirme a otras personas me llenaba de esperanza y temor al mismo tiempo.

Hacer y recibir llamadas de Al-Anon ha sido uno de los desafíos principales que he encarado. Marcar el número es la parte más dura, porque me siento tan vulnerable y llena de dudas. Como recién llegada, estaba segura de que no valía la pena que me escucharan y también de que la persona al otro extremo de la línea lo sabía instintivamente. ¿Quién era yo para hacerles perder su tiempo? ¿Y qué sucedería si me rechazaban, me dejaban de lado, me juzgaban, me sermoneaban o me decepcionaban? Pensaba que me consumiría y me moriría allí mismo, ya que no tenía idea de cómo encarar semejante situación.

Así que solía tomar la lista de teléfonos de mi reunión local, bajaba mi dedo tembloroso por la columna de nombres y números en busca de un nombre “seguro”, luchaba contra el temor de llamar, y desistía. Mi Madrina una vez más me ayudó a ver que podía dar un paso a la vez. Sugirió que hiciera tres llamadas por semana para practicar; pero no sabía cómo empezar. Entonces marcaba uno de los números y decía: “Hola, ¿Tienes cinco o diez minutos para una ‘llamada sobre un programa’?” Si la respuesta era afirmativa, continuaba: “Mi Madrina me aconsejó que hiciera tres llamadas esta semana. Esta es la segunda. Las llamadas telefónicas son muy difíciles para mí. ¿Cómo te las arreglas *tú*?” Así rompía el hielo.

Irónicamente, el compartir por teléfono se ha convertido en uno de mis instrumentos favoritos porque me permite comenzar a actuar como una persona real, sin esos antiguos sentimientos de singularidad y una completa falta de valoración. Así me doy la oportunidad de ser vulnerable e

imperfecta como soy; pero a veces debo aún orar para llenarme de valor para poder llamar.

Todavía no sé mucho sobre relaciones de amistad saludables. No sé lo que es “normal” o apropiado en muchas situaciones diarias. ¿De qué habla la gente? ¿Cada cuánto se llaman? Si estoy dispuesta a correr el riesgo, mi Madrina es una persona de confianza con quien puedo aprender. Me acepta con paciencia, sin importar lo torpe o lenta que sea yo. Me alienta con gentileza a que intente nuevos comportamientos, tales como comentar acerca de mis problemas y sentimientos.

Mi temor a acercarme a otros se ha hecho evidente en esta relación especial. Abrirme a ella ha sido un proceso lentísimo y, a menudo, frustrante. Sólo el aprender a llamarla continuamente ha sido una lucha. Me impaciento y me enojo conmigo misma por cerrarme y huir con tanta frecuencia. A veces me asusto tanto, que todo lo que quiero contarle desaparece de mi cabeza, y me quedo en blanco.

No logro comprender bien el motivo, pero hablar con mi Madrina y dedicarle tiempo es increíblemente cicatrizante. Cuando llamo, me habla como si estuviera feliz de escucharme. Cuando estoy cansada y apática, y con ganas de rendirme, sólo el pensar en su gentileza y cortesía hace cambiar las cosas por completo.

Creo que el amor y la aceptación de los miembros de Al-Anon ha sido la base del progreso logrado. Hay algo balsámico en ser tratada como una persona valiosa. Poco a poco, este apoyo me permite deshacerme de algunas defensas, de mi negación y aislamiento, de los gruesos muros que construí a mi alrededor. Empiezo a creer que podría ser seguro amar de nuevo y permitir que me amen.

Ya no corro aterrorizada tratando de rescatar gente. (Todavía tiendo a rescatar a los demás, pero ya no corro presa del pánico al hacerlo). Soy más paciente con mis sobrinos y mis sobrinas. Soy más amable conmigo misma. Y he dicho “no” sin echarme atrás después para realizar la tarea que había rechazado en un comienzo. ¡Qué milagro!

Le agradezco infinitamente a Al-Anon. No me puedo imaginar el vivir sin ellos. Creo en verdad que Dios está utilizando este programa para salvarme la vida.

34

Un esposo maltratado adquiere autoestima

La mayor parte de mi vida me había sentido como la clavija cuadrada del proverbio inglés tratando de introducirse a la fuerza en un agujero redondo. El agujero redondo era la persona que yo "debía" ser y la clavija cuadrada era mi persona real. Nunca me sentí a gusto en el mundo de los demás. Había mucha tensión en todas mis relaciones, con familiares, mujeres, taxistas, etc. Las opiniones de otra gente, desde la del empleado de una tienda de comestibles en un encuentro de un minuto que nunca se repetiría, hasta la de familiares y colegas, tenían una importancia crítica y determinaban en gran medida mi nivel de autoestima para ese día.

Los "deberías", que también llegaban hasta mis sentimientos, en su mayoría iban del temor a la inseguridad al temor a los celos y al temor al pánico. Luchaba en todo momento por esconderme detrás de formas más aceptables de amor y aceptación (las cosas que "debería" sentir).

Como adulto, mi vida estaba controlada por la rabia insensata de mi esposa alcohólica. Tengo esclerosis múltiple, que me afecta principalmente las piernas, el brazo derecho, la vejiga y los intestinos. Aunque la alcohólica sabía que tarde en la noche me siento severamente fatigado a causa de mi enfermedad, casi siempre escogía estas horas para sus amargas reprensiones. A menudo me atormentaba al negarse a dejarme ir a dormir (no me dejaba acostarme o encendía la luz después de haberla apagado). Me pregunto que pensarían los vecinos al oír los gritos y los golpes de las cosas que lanzaba. A veces me empujaba contra la pared o fuera del dormitorio mientras me aprestaba a acostarme. Cuando me pegaba con los puños, me sentía incapaz de defenderme. Lo único que podía hacer era protegerme la cara de sus golpes.

Dos veces huí para pasar la noche en un motel cercano, lo que la irritó aún más. Después de meses de batallas constantes, me debilitaba desesperadamente y no sabía a quién recurrir. Un amigo me sugirió que tratara de asistir a Al-Anon. Nunca antes había oído ese nombre.

El hermano de mi esposa, alcohólico en vías de recuperación, también me instó a asistir a Al-Anon. Él también quería intentar una intervención familiar, un enfrentamiento formal durante el cual presentaríamos pruebas de la gravedad y del carácter destructivo del alcoholismo de mi esposa. Estuve de acuerdo. Cuando la intervención no produjo los resultados

esperados, me apresté para otra batalla horrible y fatigosa, y asistí a la primera reunión de Al-Anon. No hubo batalla, sino que encontré un lugar donde me sentía a gusto y un grupo de gente que entendía lo que estaba sufriendo.

Me sentía demasiado humillado por el maltrato que estaba sufriendo, que se me hacía difícil reconocerlo al principio. En nuestra sociedad se supone que las mujeres no maltratan a los hombres, y en general se supone que nadie debe maltratar a nadie; pero eso me hacía sentir como si estuviera debilitado y no me atreví a revelárselo a nadie.

Tuve suerte. No había muchos hombres en Al-Anon en esa época, por lo menos no en mi ciudad natal; pero tuve la dicha de conocer a un hombre que hablaba con mucha libertad y coraje sobre los ataques de su esposa alcohólica, quien una vez se le acercó con unas tijeras mientras él dormía. Fue un alivio escuchar que otro hombre, un individuo perfectamente normal, también encaraba la violencia en el hogar. Fue un alivio aún mayor darme cuenta de que nadie lo menospreciaba. De hecho, recibió un gran apoyo y aliento. Esa reunión cambió mis actitudes con respecto a mi situación y eso generó un cambio en mi vida. No en la vida de mi esposa; en mi vida.

Al-Anon me ayudó a aprender que la forma en que elijo percibir mis circunstancias tiene enormes repercusiones en cómo disfruto o no la vida. Creo ahora que todo lo que sucede es para mí bien y que soy yo el que coloca las etiquetas de “bueno” y “malo” a los acontecimientos de mi vida. Estas etiquetas, estos reflejos de mi visión humana tan limitada, son las que me llevaron a considerar la vida como un sistema de castigos y recompensas impuestos de manera aparentemente casual; pero mi infancia infeliz, mi enfermedad, mi matrimonio agravante y los otros acontecimientos de mi vida también pueden considerarse como oportunidades positivas si logro romper el hábito de percibirlos como castigos.

Poco después de llegar al programa, tuve la oportunidad de poner a prueba la perspectiva que recién había encontrado. Conocí a una mujer muy atractiva que trabajaba en la biblioteca. Recuerdo haber sentido una afinidad inmediata con ella, quien parecía interesarse en mí también. Después de ese día, buscaba pretextos para ir a la biblioteca. Ella empezó a llamarme y a dejar mensajes en mi máquina contestadora sobre material que

yo había encargado, agregando en general un comentario personal que se hizo más íntimo y sugestivo a medida que pasaba el tiempo. Un día me preguntó si era casado. Cuando le dije que sí, se disculpó por llamarme y colgó.

Al día siguiente, pasé por la biblioteca, y le dije que me halagaba su interés. Sabía que mis sentimientos por ella eran intensos y que la atracción mutua era fuerte. Fue sumamente emocionante sentirme así después de un prolongado matrimonio sin pasión, y me consumía fantaseando sobre ella.

Comenzamos a enviarnos notas, explorando lo que ninguno de los dos se atrevía a expresar en voz alta; pero, con el paso del tiempo, me torné cada vez más incómodo. Me conozco lo suficiente como para entender que soy incapaz de una relación sexual pasajera. No sabía qué hacer. En un minuto me convencía de que debía continuar esta relación y en el siguiente trataba de alejarme. Era desdichado en mi matrimonio, pero no podía simplemente dejar de lado el compromiso contraído. Además, mi esposa demostraba un leve interés en la sobriedad, y yo quería tener la oportunidad de volver a descubrir lo que podría ser nuestro matrimonio sin la oscuridad del alcoholismo activo. Por otro lado, pensaba que esta mujer era muy especial, y no quería perderla. Sentía también un conflicto espiritual. Dios al fin me había presentado una mujer cálida y afectuosa en un momento en que mi recuperación estaba tan demasiado avanzada como para descartar con ligereza las consecuencias. Pensaba que Dios me tendía una trampa, poniendo frente a mí una situación tan placentera tan sólo para atormentarme. Una vez más lo sentía como un castigo, o por lo menos como una trampa.

Este conflicto fue el catalizador que necesitaba para buscarme un Padrino.

Me enloquecía tratando de decidir qué hacer sin ver una solución. Pensé en consultarles a dos miembros de Al-Anon. Uno con muchos años de recuperación y siempre dispuesto a compartir con gran inspiración, pero me intimidaba. El otro había sido miembro sólo un año más que yo, pero me sentía tan a gusto con él, que decidí pedirle que fuera mi Padrino. Después de todo, si no me sentía lo suficientemente bien como para ser honesto, un Padrino no me serviría de mucho, por más experimentado o brillante que pudiera ser. Al recordarlo, creo haber tomado una decisión maravillosa, porque al fin logré tener un Padrino verdaderamente extraordinario.

A medida que hablaba sobre mi relación aún no consumada, comencé a darme cuenta de que el poder real de nuestros encuentros era el secreto. Tenía miedo de que una vez que hubiera expuesto mis sentimientos conflictivos, mi perturbación y mi vergüenza, mi Padrino me juzgara y me humillara por esta situación. Temía haberle fallado a Al-Anon, y que así me lo hiciera saber con claridad. Lo que es peor, temía que me ordenara dejar a esa mujer. En lugar de eso, dijo que independientemente de mi decisión, podría contar con su consideración y apoyo incondicional y positivo. Compartió conmigo que lo que era crucial para él al encarar dilemas morales era cómo se sentía acerca de lo que hacía y decidir si podría vivir o no con las consecuencias a largo plazo de sus acciones.

Me di cuenta de que tenía que adoptar una decisión libre de cualquier preocupación mojigata o desubicada por lo que otros pudieran pensar o sentir. Si no adoptaba la decisión por mi propia cuenta, no tendría sentido y no sería posible que la cumpliera. Aún así, no sabía qué hacer.

Mi Padrino me ayudó a entregarle el problema a Dios. Me dijo que mi problema era en verdad un regalo disfrazado y que aprendería mucho sobre mí y de la vida que quería vivir al resolver la situación. Me ayudó así a adquirir una perspectiva de la situación y a por lo menos abrir mi mente a la posibilidad de que Dios estuviera de mi parte, brindándome una oportunidad en vez de una trampa. Me alentó a ser honesto con Dios y honesto conmigo mismo. Así que oré. Le conté a Dios sobre mi matrimonio, mis sentimientos por la otra mujer y mi confusión. Admití que era incapaz ante mis sentimientos y que me sentía muy resistente a dejar a cualquiera de las dos. También le dije que estaba enojado por encontrarme en esta situación.

Se me aclaró el camino que debía seguir en una reunión de Al-Anon en la cual el tema era la autoestima. Aprendí que la autoestima es precisamente eso: la estima de uno mismo. No la estima de la esposa, ni la estima de la amante ni la estima del Padrino. Debe venir de mí mismo, no de las opiniones ajenas. Y la manera de adquirir autoestima es realizando acciones estimables, acciones que me hagan sentir a gusto al realizarlas ante un Poder Superior, la única autoridad a la que debo responder por mis más íntimas convicciones. El debate en la reunión se centró en la toma de decisiones que nos ayudan a sentirnos bien con nosotros mismos.

De repente se me hizo obvio que nunca podría sentirme bien con una aventura. Debía encarar la situación. Como no estaba dispuesto a poner fin a mi matrimonio, tenía que ponerle fin a la otra relación. Me sentí tentado a tomar el camino fácil y no hacer nada, esperando que ella se olvidara de mí, esperando evitar un enfrentamiento, pero siempre sintiéndome bien conmigo mismo. Quería a esta mujer, y ella había sido muy paciente conmigo mientras yo luchaba por adoptar una decisión. Tenía que ser honesto con ella.

Quizás siempre me sienta algo nostálgico sobre lo que podría haber sido, pero creo que tomé una buena decisión, una decisión que podía aceptar. Lo que es más importante, aprendí que Dios está siempre presente cuando lo necesito. Me presentó a una mujer estupenda en un encuentro breve pero inolvidable. En lugar de descartar este don porque la relación fue pasajera y limitada, me siento agradecido. Aprendí mucho de esta experiencia. Descubrí que tengo un código moral firme que debo defender para sentirme bien conmigo mismo. No puedo introducirme pasivamente en las decisiones nunca más. Debo realizar acciones responsables o afrontar las consecuencias, la primera de las cuales representa una enorme incomodidad conmigo mismo.

Al-Anon me enseñó muchas lecciones, pero más importante aún es que me dio los instrumentos para aprender otras lecciones futuras. Encontré que hay un Paso, una Tradición o un lema que se puede aplicar a toda situación que surja, si estoy dispuesto a calmarme y seguir la orientación que ofrecen.

Lo que aprendí, entonces, es que la vida se puede renovar eternamente y comienza de nuevo cada día en cada época con un potencial infinito. Sé ahora que el "agujero redondo" en el cual realmente entra esta clavija cuadrada no tiene nada que ver con complacer ni imitar a otra gente; el "agujero redondo" es la sobriedad emocional. Y por eso, estoy enteramente dispuesto a suavizar los bordes endurecidos por el miedo. El camino es Al-Anon, los Doce Pasos y una profundización infinita de mi fe en un Poder superior a mí mismo.

35
El alcoholismo no tiene raza

Después de haber sido hija única alrededor de cinco años, mis padres decidieron tener otro hijo, mi hermano. Como sólo había un hijo varón en nuestra gran familia, lo consideraban como alguien muy especial porque debía continuar el apellido familiar. Aunque él recibía atenciones exclusivas, yo lo amé desde el principio.

Mi hermano siempre tenía miedo de dormir solo, por eso solía bajarse de su cuna y, tambaleándose, venía a mi dormitorio a dormir conmigo. Se lo permitía porque necesitaba ser querida y aceptada. Una noche, una prima pasó la noche junto conmigo. Mi hermano saltó de su cuna como de costumbre, y vino a susurrarme: "¿Puedo dormir contigo?" Me aprestaba a dejarlo acostarse a mi lado cuando mi prima se levantó y le dijo a mi madre que mi hermano se había salido de la cuna. Mi madre vino a mi habitación, le pegó en las piernitas y lo mandó de vuelta a su dormitorio. Me sentí aplastada.

Pero en lugar de permitirme aceptar mis sentimientos, en lugar de escuchar las verdades que llevaba adentro, escuché a otra persona. Mi prima estaba sentada en la cama y se reía porque mi hermano se había metido en problemas. Lo encontraba muy gracioso. Yo no me sentía así, pero debido a mi deseo de ser querida por cualquiera, asumí esos sentimientos; me reí con ella. Ese fue el comienzo de una de mis primeras pautas: permitir que otros dictaran mis sentimientos y mis creencias.

Mis padres, según entiendo, no eran alcohólicos. Eran bebedores sociales. Iban a fiestas y recibían muchos invitados, pero nunca los veía ebrios ni groseros entre sí. En realidad mis padres no peleaban frente a nosotros, y más tarde eso se convirtió en un problema porque nunca había aprendido a encarar la ira ajena. Ni siquiera la mía.

En algún momento empecé a sentir una verdadera inseguridad de mí misma: sobre quién era, qué era y cómo podría tener cabida. Mis padres nunca me dijeron nada que me hiciera sentir inferior. Siempre decían que era bonita e inteligente y que podría ser todo lo que se me ocurriera ser. Me brindaron todo su apoyo, pero de alguna manera las señales se mezclaron en mi cabeza. Pensaba que decían esas cosas porque eran mis padres y debían decirlas, por eso no los escuché. Pensaba que tenía que esforzarme más que

otra gente, ser más que otra gente, hacer más que otra gente para poder ubicarme.

Mis padres no eran ricos, pero nuestra posición económica era un poquito mejor que la de otras familias afroamericanas del distrito y, a diferencia de otros niños, a nosotros nos daban para gastar $1.25 por semana. No gastaba el dinero en cosas para mí. Había una pequeña tienda de baratijas en la esquina, y una vez a la semana compraba $1.25 de golosinas y juguetes para llevar a la escuela. Al llegar, en seguida me rodeaba un cortejo de compañeros de clase que sabía que yo iba a repartir regalos. No creía que pudiera tener amigos por ser como era. Creía que tenía que comprarlos.

Conocí a mi esposo en la escuela secundaria. Un día estábamos en la oficina del consejero guía, y me quitó el cinturón de mi vestido y me dijo: “Si lo quieres recuperar, sígueme”. Todavía nos reímos hoy, porque si hubiéramos sabido entonces lo que sabemos ahora, él no se hubiera apoderado de mi cinturón ni yo se lo hubiera permitido; pero como lo quiso mi Poder Superior, nos conocimos y empezamos a salir, y nos casamos.

Me enamoré de él porque me hacía sentir especial. En casa, nunca fui especial. Mi hermano era especial y lo venían a ver primos, tíos y tías, y era objeto de todo tipo de atenciones. Entonces, me encantaba ser el centro del mundo de mi novio. Cuando yo hablaba, él escuchaba. Él iba a mi casa, muy lejos de la suya, a pie. Aunque sólo era alumno de secundaria, me traía flores y dulces, y me llevaba a restaurantes lindos a cenar. Bebía, pero eso no me molestaba. Yo pensaba: “¡Qué suerte he tenido!” Cuando nos casamos, sabía que esta era la respuesta a todas mis plegarias.

Nuestra luna de miel fue singular. Apenas habíamos salido de la escuela secundaria, y vivíamos con su mamá y sus seis hermanos y hermanas. Dormíamos en su pequeña cama y, a veces, durante la noche mi esposo se daba vuelta y yo me caía de la cama. Alguien normal se levantaría, empujaría a la otra persona un poquito para hacer espacio y se acostaría de nuevo, o, por lo menos, despertaría al compañero y le pediría que se moviera. Yo me quedaba sentada en el piso esperando que este hombre se diera cuenta de que su esposa ya no estaba en la cama. Al final de cuentas, yo era el centro de su mundo. Él debía saber que algo andaba mal. Nunca se movía. Me sentía tan frustrada que lo despertaba (de manera muy femenina) pegándole a más no poder con una almohada, gritándole a todo pulmón que no me amaba y que yo quería el divorcio. Nadie venía a ver qué pasaba, y

eso debió haber sido un indicio; pero así comenzó nuestro matrimonio y así siguió hasta que encontramos la recuperación en Al-Anon y A.A.

Teníamos muchos problemas. Nuestros hijos nacieron de inmediato; por eso no tuvimos tiempo de ubicarnos como pareja. Yo no sabía nada sobre el alcoholismo. Sabía que él bebía, pero todos bebían. No parecía tener nada importante que ver con las dificultades que enfrentábamos.

Lo intenté todo para que este hombre fuera feliz. Quería que se sintiera mimado, por eso, le servía el desayuno, el almuerzo y la cena en la cama. Trataba de mantenerme lo más atractiva posible. Leía libros acerca de cómo agradar a un hombre y estaba dispuesta a probar casi cualquier cosa; pero algo no funcionaba. No podíamos llevarnos bien. Pensaba que era mi culpa. No era lo suficientemente atractiva. O quizás fuera mi forma de cocinar. Si cocinaba una comida grande, no le daba hambre. Si no cocinaba, se moría de hambre. No había manera de complacerlo.

Había otras cosas que me hacían pensar que el problema era yo. Recibíamos visitas e íbamos a fiestas, y mi esposo, el alma de una fiesta, siempre la pasaba muy bien; pero en cuanto concluía la fiesta, se deprimía enormemente, por lo que supuse que se sentía feliz con todo el mundo excepto conmigo. Nunca se me ocurrió que la causa verdadera de su infelicidad era el alcoholismo.

Iniciábamos peleas serias durante las cuales yo solía salir de la casa conduciendo de prisa, y él me seguía y terminaba todo en persecuciones a toda velocidad por las autopistas. Había maltrato físico e incidentes con armas de fuego. Gracias a Dios, nuestros hijos sobrevivieron. Era evidente que mi Poder Superior me amaba, aunque yo no supiera cómo pedirle ayuda.

Al final comprendí que estaba loca, y mi esposo estuvo de acuerdo. Sentía que estaba perdiendo mis facultades mentales y había intentado suicidarme varias veces. Cuando hablamos con una consejera en el hospital siquiátrico local, mi esposo le contó muchas cosas acerca de mí. No omitió nada, y yo no abrí la boca, pues él estaba diciendo la verdad. Me quedé sentada con la cabeza inclinada esperando el dictamen. Cuando él terminó de hablar, la consejera lo miró, y luego me miró a mí. Lo volvió a mirar a él, luego a mí, y después se volvió hacia él y le dijo: “Señor… Creo que tenemos que internarlo en el hospital”.

Todavía nos reímos de eso hoy, pero en ese momento, no era gracioso en absoluto. Sufría en cada célula de mi ser. Sabía que había algo malo en mí y clamaba por ayuda, pero no logré que me internaran. ¿Saben lo que eso representa para la autoestima de una persona?

A mi esposo no le gustaron nada los resultados de esa sesión, pero decidió probar el hospital. Ahora quiero aclarar algo: a él no lo internaron por alcoholismo. Fue al hospital porque estaba "sobrecargado de tensión". Supuse que era por mi causa.

Creí que sabía lo que era un hospital mental. Los había visto en películas. Siempre parecían tener una sala grande donde la gente se pasea en una nebulosa, pensando que es Dios, o Hitler, o Papá Noel o Napoleón. Esta institución era como un hotel. Tenía piscinas, canchas de tenis, una sala de juegos con billares y hermosos dormitorios, además de tres comidas completas y refrigerios. No podía creer que me dejaran a cargo de mí misma y de mis cinco hijos mientras mi esposo se iba de vacaciones. Intenté convencerlos de que no dejaran que mi esposo se quedara allí, pero no me escucharon. Así que él se quedó y yo me resentí.

No iba a permitir que el alcohólico me ganara, así que pronto logré que me internaran en el hospital siquiátrico. Esa sólo fue una de nuestras muchas estadías en el hospital.

Fui a la primera reunión abierta de A.A. en ese hospital durante una de las estadías de mi esposo. Estaba asustada, segura de que él le había dicho a esa gente lo mal que lo trataba; pero los miembros de A.A. se me acercaron y me abrazaron, y me dieron la bienvenida con calidez y afecto. No tuve que pagar nada, no tuve que ser distinta, no tuve que hacer nada. Fui a muchas reuniones de A.A. Mi esposo y yo decidimos que yo también pertenecía a A.A., ya que el único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Media cerveza me descomponía. Después de tratar dos veces, no quise beber más, así que supuse que llenaba los requisitos. Fui a 90 reuniones en 90 días, estudié la literatura de A.A., y me dieron la ficha de los tres meses. Al final alguien tuvo el sentido común de mandarme a Al-Anon, que era mi verdadero lugar.

Cuando mi esposo y yo asistimos a la primera reunión de Al-Anon, la sala estaba repleta, y los rostros se veían cálidos y afables, y demostraban aceptación (y eran blancos). Mi esposo se volvió hacia mí y me preguntó:

“Querida: ¿Crees que me haya contagiado de algo que a nuestra gente no le da?”

Pero seguí viniendo a Al-Anon, donde me recibieron con mucho amor, comprensión y afecto. Quería y necesitaba tanto a la gente en esa sala, que estaba dispuesta a hacer lo que fuera para quedarme. Compré todos los libros, obtuve todas las publicaciones que eran gratuitas; iba a casa y estudiaba, asistía a las reuniones y observaba cómo compartía la gente. En realidad prestaba atención no porque quería lo que ellos tenían; sino porque quería la aprobación que veía que recibían en la sala aquellos que compartían. Por ejemplo, alguien decía: “Entonces, solté las riendas y se las entregué a Dios”, y todos en la sala murmuraban: “Muy bien”, y asentían con la cabeza, y sonreían. A eso le puse atención especial. Quería esos “Muy bien” y las palmaditas en la espalda. Por eso, comencé a repetir lo que oía. Intenté impresionar a todos en el grupo con mis conocimientos, y nunca reconocí ningún problema. Memoricé los Doce Pasos y las Tradiciones, y cuando compartía en las reuniones, mucha gente pensaba que había estado en Al-Anon durante años.

Lo triste era que seguía siendo la misma; aún sufría. Sólo me sentía bien en las reuniones. En cuanto concluía la reunión, me deprimía y me sentía sola. No lo comprendía. Hacía todo lo que me habían dicho. Asistía a muchas reuniones y compartía y leía, pero no me sentía mejor.

Me veía bien superficialmente, pero moría en mi interior. Alguien se dio cuenta de eso en una reunión. Estaba sentada pensando en las maravillosas perlas de sabiduría que estaba por recitar, sin escuchar a nadie porque lo que decían no parecía importante, e iba a empezar a compartir cuando una señora se dio vuelta y me dijo: “Querida, y te digo esto con amor, quítate el algodón de los oídos y colócatelo en la boca”.

Pensé: “¿Cómo se atreve? ¡No sabe con quién está hablando! Todos en la sala piensan que soy estupenda: me lo dicen cada semana. Recuerdo la literatura de memoria. ¿Quién se cree que es?” No lo dije en voz alta porque todavía era cobarde; pero decidí que se lo demostraría. No abriría la boca en otra reunión donde ella estuviera presente, y todos se enfadarían con ella porque yo permanecería en silencio.

Otra vez, Dios hizo por mí lo que yo no podía hacer. Cuando al fin me callé la boca, comencé a escuchar cómo compartía la gente y a entender lo que decían. Escuché como otras personas usaban los instrumentos del

programa en sus vidas. Escuché hablar de su valor y su esperanza. Y aprendía de lo que escuchaba.

Después encontré una Madrina que participaba activamente en el servicio de Al-Anon, quien me motivó a mí también a participar. Me llevó a asambleas, mesas redondas y convenciones; hablaba conmigo cara a cara y me ayudó a comprenderme a mí misma.

Mi historia es como la de cualquier otra persona, porque cuando el alcoholismo golpea, los sentimientos son los mismos; el temor, la ira, la falta de esperanza y de apoyo son los mismos; pero había algo distinto en mi experiencia. Era la única persona negra que asistía a Al-Anon en mi Zona. No sé por qué. Creo personalmente que cuando se sufre mucho, cuando se toca fondo y se entiende de repente que estamos muriendo, no importa quién nos tira el salvavidas, sólo nos asimos a él. Así era mi desesperación. Sabía que algo no funcionaba en mí. Sabía que si no pedía ayuda, me iba a morir, y la muerte me asustaba más que cualquier otra cosa. Por eso asistía a reuniones donde me trataban con calidez y aceptación, en vecindarios donde nadie se me habría acercado en circunstancias distintas. Como los principios de Al-Anon se valoraban tanto en mis grupos, no me trataban de modo diferente, por lo que no me sentía diferente.

Mi educación quizás haya facilitado mi asistencia a Al-Anon más que en el caso de otra gente. Mis padres nos enseñaron que todos los seres humanos son iguales, sin importar el color de la piel, sin importar las creencias religiosas, y que había gente buena y mala de todas las razas. Eso puede haberme ayudado a suavizar los golpes porque, en general, no sentí las presiones del racismo al crecer. Conozco a otras personas que tuvieron que luchar por sus vidas y sus derechos, quienes a veces murieron por esos derechos, y entiendo que puedan pensar que puede ser que los miembros de otra raza no comprendan lo que aquellos tuvieron que pasar. Yo creo que si compartimos verdaderamente nuestras experiencias, y cómo las vivimos, y si ofrecemos en verdad una mano y permitimos que otros se sientan bienvenidos por más distintos que sean, pueden superarse las barreras. Trato de compartir con el corazón lo que sucede en mi vida, lo que sucedió en el pasado, y cómo me ha ayudado la hermandad. Y trato de no ver el color sino la persona.

En mis primeros seis o siete años en Al-Anon, nunca escuché que alguien hablara de maltrato físico, y en este sentido me sentía diferente también y

me preguntaba si esto podría ser una diferencia racial; pero un día escuché que una señora compartía acerca del maltrato físico en su hogar y, por primera vez, pude identificarme. Pese a que me llevó mucho tiempo encontrarlas, para mí ha sido importante compartir en Al-Anon con otras personas que han tenido experiencias de violencia semejantes.

Siento que el Dios de mi entendimiento me permitió hacer todo lo necesario para poder compartir con otros, en especial con otros de mi raza; que hay esperanza en la hermandad. En general, sin embargo, hago lo que puedo: comparto cuando parece apropiado y permanezco allí con amor.

Me llevó varios años en este programa darme cuenta de que el dolor es dolor, porque cuando entré por primera vez, no podía aceptar que me dijeran que una bofetada era como un grito, o que un insulto era semejante a un puñetazo en las costillas o en el estómago. Desde entonces he aprendido que, pese a que nuestras vidas no son idénticas, los sentimientos son los mismos: la ira es ira y el temor es temor, independientemente de quien los sienta. Al-Anon puede ayudarle a cualquiera a cambiar en el momento en que nos esforcemos en aplicar los principios, en compartir mutuamente, en amar y, sobre todo, en mantener una mente receptiva.

36
Un hombre gay encara la intimidad sexual

Aunque mis primeros recuerdos incluyen la convivencia con un padre alcohólico, no creía que mis problemas se relacionaran con el alcoholismo, ya que mis padres se habían divorciado y mi padre alcohólico había muerto. Pensaba que mis problemas de relación existían porque yo era homosexual.

Vivo en una zona del país bastante conservadora. Mientras crecía, me enseñaron que ser homosexual era malo. Más adelante, la mayor parte de la sociedad no consideró apropiada mi decisión de vivir abiertamente como homosexual. En forma continua me relacionaba con gente que me necesitaba. El hecho de que él o ella no tuvieran nada que ofrecerme no me importaba: pensaba que no merecía otra cosa. Eso era precisamente lo que le sucedía a la gente "gay".

Al final, conocí a un hombre maravilloso, otro hijo adulto de un alcohólico. Iniciamos una relación que pronto comenzó a deteriorarse. A menudo me quejaba de mis problemas con una amiga cercana que resultó ser miembro de Al-Anon. La mayoría de mis oraciones comenzaban "Si pudiera…" Ella me recomendó que fuera a Al-Anon, pero no acepté. Después de todo, el alcoholismo no había afectado mi vida. Mi amigo y yo teníamos problemas porque yo era "gay". Me quejé durante tres años y medio seguidos.

Aún los miembros más pacientes de Al-Anon tienen un límite al escuchar el dolor y las quejas. Mi amiga de Al-Anon me dijo que mis opciones eran ir a Al-Anon y resolver mis problemas, o continuar sintiéndome desdichado. De cualquier manera, rehusó escuchar mis tristes historias a menos que pidiera ayuda. No se pueden imaginar cómo la odié por esa respuesta. Al mes siguiente, utilicé su rechazo como un pretexto más para sentirme víctima. Una vez más alguien me había abandonado.

Los problemas en mi relación empeoraban. Al final le anuncié a mi compañero que la semana siguiente iría a Al-Anon. Era más una amenaza que una afirmación. Reaccionó como lo harían muchos hijos de padres alcohólicos: asistió primero a la reunión que yo tenía la intención de visitar. Me puse furioso, era la víctima de nuevo. Mi amiga de Al-Anon me respondió con afectuosa comprensión y se ofreció a acompañarme a otra reunión de Al-Anon esa misma semana. Acepté. Después de todo, esto se había convertido en un desafío.

La noche de mi reunión, mi amiga de Al-Anon estaba enferma y no pudo ir. Igual fui a esa reunión para demostrarle a los dos que no necesitaba de Al-Anon para ser feliz. Sólo tenía que encontrar al hombre adecuado.

Cuando entré esa noche, estaba aterrado. ¿Qué pasaría si me conocieran? ¿Qué pasaría si se enteraran de que era "gay"? ¿Y si me rechazaban? Así que usé los pronombres cambiados, en lugar de "él", decía "ellos", al hablar de mi pareja. "Ellos" no llamaron, "ellos" llegaron tarde, "ellos" bebían de nuevo. Esto continuó durante años. Me resultaba muy difícil admitir ante ellos mi comportamiento. No podía esperar que también aceptaran mi orientación sexual.

Seguí experimentando el sentimiento de ser diferente en Al-Anon. No era sólo el hecho de ser homosexual. Todos ellos tenían un alcohólico en quien aplicar el programa. Yo no tenía a nadie. ¡Pobre de mí!

Luego, en algún momento durante mi primer año de recuperación, varios miembros hablaron entusiasmadamente acerca de un taller sobre intimidad sexual que se había celebrado en la Convención Estatal de Al-Anon. Mi grupo local decidió organizar una reunión en torno a este tema. Sentí ansiedad y aprensión. Decidí que lo que dijeran estos heterosexuales sobre sus relaciones no sería importante para mí, y casi no voy.

Pero el tema se me grabó en la cabeza. Cuando conocí a mi amigo, las relaciones sexuales constituían una diversión para nosotros. Era un elemento del amor y una expresión de nuestro vínculo; pero unos meses después, las relaciones sexuales se habían convertido en una experiencia repugnante. Al seguir bebiendo, su deseo aumentaba, mientras que su capacidad disminuía. Los dos nos sentíamos muy frustrados. Su higiene personal se transformó en un problema aún peor para mí. No sé con qué frecuencia se bañaba o se cepillaba los dientes. Sólo sé que olía mal cuando se desvestía.

Determiné que podría aprovechar una reunión sobre intimidad sexual manteniendo oculta mi propia sexualidad. En esa reunión, cuando los hombres debatían la soledad y la frustración de tratar de hacer el amor con una borracha pasiva e inmóvil, comencé a entender. Las mujeres contaban que se sentían heridas y no queridas cuando sus parejas eran infieles o las maltrataban, o estaban demasiado borrachos como para llevar a cabo el acto sexual. Una vez más, me di cuenta de lo que estaban hablando. Compartí mi necesidad de ser querido, de ser abrazado, de ser la única persona deseada

por mi compañero, y tanto hombres como mujeres expresaron sentimientos similares. Reconocí en verdad en esta reunión que ser gay era simplemente un aspecto de mí mismo. Los problemas que tenía en mantener relaciones sanas eran el resultado de convivir con el alcoholismo. Estaba en el lugar correcto, y Al-Anon estaba a mi lado.

Después de eso, comencé a compartir más honesta y abiertamente sobre mi situación. Ya sea que los otros miembros se sintieran bien o no con mi sexualidad, realmente se identificaban con el dolor de una situación alcohólica. Se me brindó sin reservas el respeto, la dignidad y la curación de Al-Anon. Éramos todos seres humanos luchando por la serenidad ante una situación difícil. No éramos diferentes en lo absoluto.

Nada de esto hubiera sido posible sin el anonimato que es la base espiritual de nuestro programa. Creo que la libertad que ganamos con el anonimato nos permite despojarnos de las diferencias exteriores y de las identidades superficiales, revelando nuestro verdadero carácter como hijos de Dios. En Al-Anon, cualesquiera que sean las diferencias exteriores, homosexual o heterosexual, rico o pobre, negro o blanco, todos somos iguales y todos somos uno.

Seguí analizando mis sentimientos acerca de las relaciones sexuales. Al aplicar el Cuarto Paso, me encontré una pregunta con respecto a si permitiría que se abusara de mi cuerpo. Eso me desconcertó por completo. ¿Cuántas veces había tenido relaciones sexuales para evitar peleas o maltrato? Durante un tiempo, sé que trataba de contar las flores en el empapelado cuando nos acostábamos para mantener la distancia. Simulaba dolores de cabeza y cansancio. Ponía mis propias necesidades y sentimientos más por debajo que los suyos.

Después de compartir todo esto con mi Padrino, mi situación se tornó mucho más tolerable. Al fin podía reunir el valor para decirle a mi pareja que no aceptaría más relaciones sexuales si él estaba ebrio. Esperaba una explosión, pero no sucedió. Al principio, no me tomó en serio, pero me atuve a mi decisión con la mayor calma y cortesía posibles, y finalmente la respetó. Esto resultó en que empezáramos a recuperar parte de la intimidad en nuestra vida sexual, y dejé de sentirme tan resentido.

Mi pareja ha decidido no participar en ningún programa de Doce Pasos. Con la ayuda de Dios, puedo ahora amarlo sin condiciones y dejarle sus decisiones en sus manos. Es VIH positivo, y si bien opto por no hablar

sobre esto en mis reuniones de Al-Anon, le revelo mis sentimientos a mi Padrino. Sé que, como el alcoholismo, el SIDA es una enfermedad sobre la cual no tengo control. Utilizo el programa para ayudarme a hacer frente a aquellos afectados por la enfermedad, incluso a mi pareja y a mí mismo, de manera más cariñosa. Esta es, para mí, la magia del programa. Podemos aplicarlo a nuestras vidas en cualquier situación.

Al-Anon me devolvió la cordura. Me devolvió el respeto por mí mismo como homosexual, y me ayudó a formar parte de la comunidad humana como ciudadano igual que los demás. Tengo la satisfacción de contar con un Padrino y con un grupo de amigos que me aceptan sin condiciones, aún cuando tenga problemas en aceptarme a mí mismo.

37
Aceptando la enfermedad ajena

Mi esposo finalmente se internó en un centro de tratamiento. Se suponía que yo estuviera contenta, pero estaba furiosa. Me resentía que hubiera recurrido a extraños para obtener ayuda. Después de todo, me tenía a mí. ¿Por qué sintió la necesidad de ir a otro lugar?

Me resentía en especial que iniciara el tratamiento a mitad del invierno, dejándome sola con la responsabilidad de cuidar de los niños y de la casa, de mantener las dos chimeneas de leña encendidas para calentarla; de alimentar las vacas, los perros, los gatos, los cerdos y las cabras; de apalear la nieve y de mantener un trabajo por horas remendando cosas. Más adelante me di cuenta de que no habría sido mejor si hubiera ocurrido a mitad del verano, cuando las muchas tareas de las cuales quejarme habrían sido distintas. Lo que me molestaba era el que me hubiera dejado para irse a pedir ayuda para sí mismo.

Un día, cuando todavía seguía su tratamiento, se rompió el tubo de la chimenea de la estufa del sótano. No sabía cómo arreglarlo. Llamé a mi esposo y le dije que lo iba a buscar. Él *tenía* que venir a casa a arreglar esa estufa. Y así lo hice, fui al hospital y lo recogí. A unos diez minutos del hospital, me pidió que detuviera el auto, que diera la vuelta y que regresara. Entendió que necesitaba la ayuda que allí recibía y que no estaba listo todavía para volver a casa. Me sentí enojada y herida. Pensaba que era cruel y desconsiderado con su familia. ¿No le importaba que nos muriéramos de frío? Lloré durante todo el camino de vuelta al hospital y todo el camino a casa, aunque él me prometió que buscaría a alguien para que arreglara la estufa.

Cumplió con su palabra. Unas horas después, un amigo había arreglado el tubo de la chimenea. La casa se mantenía cálida, nos habían ayudado, y yo todavía estaba airada y resentida. Me aferré a ese resentimiento incluso hasta después de que mi esposo regresara a casa.

La sobriedad no duró mucho. La mañana de su primera resaca después del tratamiento, aproveché la oportunidad para recordarle cómo nos había abandonado en momentos de necesidad, y para nada. Ni siquiera podía permanecer sobrio, después de todo lo que yo había pasado.

Pronto todo volvió a la normalidad, si lo que sucede en un hogar alcohólico puede tildarse de normalidad. Recuerdo en especial una noche

cálida y lluviosa, aunque no fuera muy distinta de otros cientos de noches. Así como lo había hecho cientos de veces antes, me levanté del sofá y miré hacia afuera. Me fijé en el reloj. Eran las cuatro de la mañana y mi esposo no había regresado a casa. ¿Dónde estaba?

Pensé: “¿Le ocurriría algo? ¿Estaría herido? ¡Lo mataré! Pero, ¿qué tal si tuvo un accidente?” Luego, una voz extraña agregó: “No hay nada que se pueda hacer, así que, ¿por qué estoy aún despierta a esta hora? ¿Por qué no puedo simplemente olvidarme del asunto?” Fatigada, me acosté en el sofá, y al fin me quedé dormida.

Mi esposo entró a la sala, me despertó y se sentó en una silla frente a mí. Me dijo que había pasado la noche en la cárcel por conducir ebrio. Insistió en que había ido a la fiesta de un compañero de oficina, y que alguien había puesto aguardiente en su cerveza. Dijo que había tratado de llamar pero el teléfono estaba ocupado.

Así que era mi culpa. Me pregunto si habría tratado de llamarme mientras yo llamaba a todas partes para preguntar por él. Si tan sólo hubiera…

Entonces surgió la ira de nuevo. Con una voz que podía congelar el agua, le dije: “¿Valió la pena?” Me di vuelta y me volví a acostar en el sofá. Él salió impetuosamente de la sala.

Tuvimos que ir ante el juez, lo que nos llevó a diez semanas de terapia de grupo para los dos. *Sabía* que las cosas cambiarían con seguridad. Dejaría otra vez la bebida, ahora para siempre, y todos sabrían lo que yo había sufrido. Con lágrimas en los ojos, conté que me sentía como un poste clavado en medio del campo. Todos en mi familia se atuvieron a mí, dije, lo cual agotó mis fuerzas y me dejó debilitada. Si se les escuchara con atención, se podría haber oído música de violines.

El consejero escuchó con paciencia y luego exclamó: “¡Ah! Una mártir”.

Eso no era precisamente la respuesta que esperaba. En realidad, estaba tan enfadada que echaba rayos de camino a casa. Estaba furiosa con el consejero por sugerir que yo tenía un problema con mi esposo por provocar todo este enredo, y con mi familia por no tener compasión de mí, y con todos nuestros amigos por ignorarnos.

Al principio, cuando nos casamos, no tenía idea de que la vida terminaría en esto. Fue amor a primera vista. El que sería mi futuro esposo me colocó en un pedestal, aguantó mis constantes cambios de temperamento, aceptó casi todo lo que yo quería, escuchó sin cesar todas mis preocupaciones y

prometió amarme sin condiciones por el resto de mi vida. A petición mía, nos mudamos a la granja familiar. Me imaginé una vida como en la *Pequeña casa de la pradera* y, al principio, parecía concretarse lo que había deseado. Durante unos siete años, mi esposo y yo cultivamos la tierra juntos. Visitábamos amigos, compartíamos el café y juegos de naipe, y nuestros amigos nos visitaban. Asistíamos a la iglesia y participábamos en muchas actividades comunitarias.

En algún momento, nuestra forma de vida empezó a cambiar. Asistíamos ahora a fiestas, y con frecuencia íbamos a un bar local, aunque yo no bebía. Mi esposo trabajaba en una compañía de manufacturas en la ciudad. Había comenzado a tomar un trago con los compañeros después del trabajo. Me sentía totalmente justificada cuando lo iba a buscar para convencerlo de que volviera a casa. Por lo que a mí me correspondía, él estaba echando a perder la cena, por lo que no tenía otra alternativa.

Cuando empezó a trabajar los fines de semanas y más horas, asumí más tareas domésticas, cuidando los animales, cortando leña y encargándome de todas las responsabilidades de los niños y de las actividades de nuestra iglesia, de nuestra comunidad y de la escuela. Aumentó el consumo de alcohol. A menudo él le atribuía sus ataques de alcoholismo a cosas que yo hacía o decía. Lo tomé al pie de la letra, porque me había convertido en una persona irascible y frustrada, y a menudo me desquitaba con él.

No había comprendido aún que el alcoholismo es una enfermedad. Simplemente creía que mi esposo se había transformado en una persona egoísta y odiosa que estaba arruinando nuestra vida familiar. Ganaba un buen sueldo, pero parecía que nunca se podía comprar nada y nuestra cuenta corriente con frecuencia estaba sobregirada. Se desvanecía nuestra maravillosa vida campestre. Dejamos de visitar a otra gente y los únicos que nos visitaban a nosotros eran los bebedores. Decidí que todo eso era culpa de mi esposo, y que yo debía encubrir lo que hacía y mentir por él para que pudiéramos mantener una cierta dignidad y una vida social. Hasta asumí la culpa de cosas que él hacía. Creía entonces tener el derecho de gritarle por “obligarme” a hacer tales cosas.

Las sesiones con el consejero se terminaron pronto, y nada había cambiado. Mi esposo se enorgullecía de que nadie le hubiera podido sacar nada. Yo estaba enojada porque se habían concentrado en mí. ¿Por qué en

mí? Yo era la que mantenía todo, la que se sacrificaba. Mi esposo era el bebedor.

Luego ocurrió lo más extraño. Una vocecita que había comenzado a canturrear: “Sólo puedes concentrarte en ti misma”, me llevó a una reunión abierta de Al-Anon, algo que había oído mencionar en nuestro grupo con el consejero. Entré a la sala con cautela. La gente caminaba de un lado para otro, charlaba, se reía y bebía café. Mi primer instinto me gritó: “¡Huye!”, pero parecía que no podía trasmitirle el mensaje a mis pies. Alguien se me acercó y se presentó. Se le veía tan feliz que me sentí totalmente desubicada. De inmediato me condujeron a una silla, y alguien me dio una taza de café.

Comenzó la reunión. Los participantes contaban sus historias de ira, temor y dolor, pero lo asombroso era que también encontraran humor en su dolor. Recuerdo que pensaba en querer volver a ser una persona feliz y afectuosa otra vez, y en querer aprender a compartir de nuevo una buena vida con mi esposo, a quien aún amaba pero quien a veces no me gustaba mucho. (Estoy segura de que él pensaba lo mismo de mí). Y quería compartir esto con mis hijos, quienes se habían convertido en extraños para mí.

Así que asistí a reuniones regulares de Al-Anon y pronto me anoté en clases en una institución comunitaria. En mi trayecto hacia una nueva personalidad, empecé a darme cuenta de lo enfermos que nos habíamos puesto. Esperaba aprender a perdonar y a olvidar las horribles palabras y acciones que habían perjudicado nuestra relación, para que pudiéramos comenzar de nuevo. Entendí que yo también había hecho cosas que tenían que perdonarme. Llegué incluso a comprender mejor mis sentimientos hacia familiares y amigos. Mis actitudes negativas habían distorsionado las opiniones que tenía sobre todas las personas en mi vida. Los años siguientes de mi recuperación en Al-Anon se concentraron en separar lo real de lo imaginario. Con el tiempo, me gustó mi nuevo yo.

Por supuesto, todo esto llevó tiempo. Al principio, me sentía impaciente y sola, como una extraña entre miembros antiguos de Al-Anon que habían establecido relaciones muy estrechas. Al mismo tiempo, me sentía cada vez más incómoda entre nuestros viejos amigos. Ya no quería pasar el tiempo en bares o con gente que prefería estar intoxicada durante eventos sociales, pues encontraba que su comportamiento era superficial e irritante; sin embargo, me sentía culpable y presuntuosa por rechazar gente que había

sido parte de mi vida durante tantos años. Algunas de estas personas me habían respaldado en los peores momentos y tenía buenos recuerdos de ellas; pero yo había cambiado, y, para mí, el cambio siempre conlleva algo de pérdida. Me di cuenta de que no le hacía un favor a nadie al simular que disfrutaba de su compañía mientras, en secreto, los criticaba o me molestaban. Merecían un mejor trato. Por eso, rechazaba invitaciones que no quería aceptar y, poco a poco, dejé que ciertas relaciones se esfumaran. No era un cambio exclusivamente unilateral. Mis viejos amigos parecían sentirse tan incómodos con mi nueva personalidad como yo con ellos, y ellos también dejaron enfriar las relaciones. Entonces me sentí muy sola. Había dejado mis viejas amistades pero no estaba lista aún para las nuevas.

Las buenas amistades se desarrollan con lentitud. Llevó tiempo, pero al final establecí relaciones muy cercanas con varios miembros de Al-Anon y con un par de compañeras de estudio. Era un consuelo estar rodeada de gente que realmente parecía quererme, gente con la que tenía algo en común.

La planta de manufacturas donde trabajaba mi esposo cerró, y él tuvo que buscar otro empleo. Traté de conseguir trabajo pero no lo logré, por lo que decidí estudiar para obtener un título universitario que me permitiera encontrar empleo. Durante los tres años siguientes, regresaba a casa sólo los fines de semana. Mi esposo me apoyó mucho, pero yo no entendía el profundo dolor, la culpa y la falta de respeto que sentía hacia él mismo. Continuó bebiendo. Temía que yo me fuera y que tuviera que quedarse solo; no obstante, se comportaba como si nada malo sucediera.

Irónicamente, comencé a reconocer lo que había leído e intentado practicar en Al-Anon en las palabras y acciones de mi esposo. Empezó a tratarme con gran cortesía, y sus actitudes hacia la vida en general mejoraron. Los viernes yo solía volver a casa, y a menudo encontraba flores y una cena a la luz de una vela. Una vez me sorprendió al regalarme una pequeña máquina de escribir usada. Se dedicó al jardín, a la cocina y a preparar conservas. Hacía esta y otras cosas con eficiencia.

Pero yo no podía valorar sus esfuerzos. Todavía estaba atrapada en el alcoholismo. Pensaba que había aprendido a "Soltar las riendas y entregárselas a Dios", pero, en realidad, sólo había soltado las riendas. No había lugar para Dios en mis planes. Vivía ocupada, y había comenzado a descuidar mis reuniones y las lecturas de Al-Anon. Me deterioraba con

rapidez. Una vez más me sentía irascible, frustrada e irracional. Él había asumido el control de mi casa, de mi jardín, aún de mi programa. ¿Cómo se atrevía?

Entonces aparecieron mis hijos. Mi hijo mayor me encaró. ¡A mí! ¡No al enfermo! Habló de cosas que yo había hecho y dicho. Tuvo la audacia de recordarme el lema de Al-Anon “Vive y deja vivir”. Me puse furiosa y me sentí traicionada, y luego humillada por la verdad de sus palabras. No dejaba vivir a nadie sin criticarlos o culparlos. El resentimiento se había apoderado de mí otra vez. Así que me tragué el orgullo y renové el compromiso conmigo misma y con mi familia. Le devolví el cuerpo, la mente y el alma a Al-Anon.

Tan sólo pasó un año cuando nos encontramos sentados en un frío consultorio esperando los resultados de los análisis por un abultamiento que habían encontrado en la laringe de mi esposo. Cáncer. Los dos fijamos la mirada en los doctores, atónitos. La cirugía parecía la mejor opción, pero se nos dijo que el cáncer estaba muy avanzado y que las posibilidades de supervivencia no eran buenas. Sin embargo, la operación de nueve horas tuvo resultados positivos.

Cuando regresamos a casa, fui a trabajar para recuperarnos del daño económico. Las cuentas eran asombrosas y el papeleo enorme. Me vi tan envuelta en mis propios problemas que me llevó un poco de tiempo entender que mi esposo luchaba por su vida y que era comprensible que estuviera asustado. Había perdido su trabajo, y tuvo que aprender a hablar de nuevo; pero ese fue sólo el comienzo. En mayo apareció otro abultamiento. Lo sometieron a seis meses de radiaciones diarias y a otra operación. Se le hinchó la cara con fluidos debido a las radiaciones, la incisión en el cuello no cicatrizaba y a menudo le sangraban las arterias. Los dos tuvimos que afrontar la posibilidad de que fuera el fin. Aprendimos en verdad el significado de vivir “Un día a la vez”, porque un día era lo único que podíamos esperar.

Nunca me había gustado la idea de que una de las Tradiciones de Al-Anon incluyera comprender a animar al alcohólico, porque en ningún momento había entendido verdaderamente que el alcoholismo era una enfermedad. El cáncer me enseñó acerca del alcoholismo y al final aprendí el significado de la compasión. Había adquirido suficiente autoestima para saber que mis problemas eran importantes. Mis dificultades financieras eran reales y mi

temor y sentimiento de pérdida eran sorprendentes. La tensión me agobiaba. De nuevo me afectaba la enfermedad ajena y era mi propio deber prestarle atención a mis necesidades y brindarme cuidados especiales; pero, por primera vez, podía reconocer que mi esposo también sufría, y necesitaba mi apoyo y mi fortaleza. Por fin comprendí lo que tantas veces había escuchado en reuniones de Al-Anon: que no tenía que descuidarme a mí misma con el objeto de atenderlo a él. El amor no era tan escaso como para darlo con cuentagotas en porciones insignificantes que no me dejaran mucho a mí; el amor era abundante y crecía y se multiplicaba a través del uso. Cuanto más amaba, más amada me sentía. Cuanta más compasión sentía por mi esposo, mejor podía valorar mis propios sentimientos y evaluar la manera en que nuestras vidas habían sido afectadas. También llevé a cabo una profunda evaluación de los estupendos dones que iluminaban todos los días que podíamos compartir.

Comenzamos a mirarnos mutuamente, a tomarnos de la mano y a derramar lágrimas en silencio. Descubrimos una forma maravillosamente eficaz de comunicarnos, algo que había sido difícil para los dos durante tantos años. Comenzamos a escribirnos. Al fin podíamos compartir y comprender nuestros sentimientos mutuos y demostrarnos nuestro amor.

Nuestros hijos se comportaron de modo magnífico a los largo de todo esto. Fueron una fuente inagotable de apoyo. Mis amigos de Al-Anon me respaldaban cuando me daban ganas de escapar y simular que no sucedía nada. Me recordaban que podía concentrar mi mente en un concepto simple como “Primero, las cosas más importantes” o “Mantenlo simple”, para que desapareciera el pánico.

Cuando empezaron los ataques, volvimos al hospital y pasamos el último mes y medio en una de sus habitaciones. Hubo mucho tiempo para recordar y reparar el mal causado. Pese a que siempre me había dado miedo reparar el mal causado, en especial después de tantos años de martirio, de ser la “víctima”, estaba segura de que había causado mucho daño, y fue una experiencia purificadora que agradezco haber tenido. Pude admitir mis faltas y pedir perdón. Y en este proceso, descubrí que no abrigaba resentimientos por todo aquello que yo creía me había hecho. Ya no era personal. Cada uno de nosotros había hecho todo lo posible en esas circunstancias.

Mi esposo fue extraordinario. Encaró su enfermedad con gran valor. Y nos enseñó a todos sobre la enfermedad del alcoholismo. Después de su muerte, pensé que el alcoholismo había muerto con él, pero los efectos del alcoholismo subsistieron en nuestro hogar. Existe la posibilidad de que el alcoholismo pase de generación en generación en nuestra familia, pero cada uno de nosotros está luchando porque eso cambie. Por eso, sigo viniendo a Al-Anon.

Tengo una estupenda familia, que no es perfecta, pero que me hace sentirme orgullosa de ella. Durante años no pude aprender la importancia de soltar las riendas y entregárselas a Dios. Ahora estoy convencida de que debo hacerlo. Saco a mis seres queridos de la mente y los coloco en mi corazón, donde el Dios de mi entendimiento puede asumir el control. Y oro por conseguir la voluntad de construir un mañana mejor basándome en los errores y experiencias del ayer.

38

Amo a alcohólicos y aun así encuentro alegría

Me crié en una familia alcohólica. Mi papá murió cuando yo tenía cuatro años y mi mamá se casó con mi “Pa” cuando tenía seis. Pa era, y es, un hombre bueno y amable, pero pronto me di cuenta de que su manera de beber no era normal. Recuerdo observar a mi madre mientras se preparaba para salir: se pintaba las uñas, se ponía un hermoso vestido sabiendo perfectamente que antes de que se terminara la noche, surgiría el caos. En el momento en que dejaban la casa, me sentaba frente a la ventana a esperar. Recuerdo el nudo que se me hacía en el estómago y la necesidad desesperada de ver aparecer los faros del auto de regreso a casa. Aunque no servía de nada, tenía que saber cuándo comenzaba la locura. Al final, llegaban a casa. Mi madre cojeaba, con el vestido roto y el maquillaje arruinado por las lágrimas. A veces Pa desataba la furia al llegar; otras veces la batalla continuaba en casa. Siempre me preguntaba cómo dos personas tan bonitas podían salir juntas con tanta felicidad y regresar tan enfadadas. Y hoy me cuestiono por qué nosotros, los cuatro hijos, nunca hablábamos de eso.

A menudo siento que terminé de aprender sobre Al-Anon en las rodillas de mi mamá porque, como adulta, encontré que desempeñaba el mismo papel que ella asumió en su matrimonio con Pa. El alcoholismo es en verdad una enfermedad familiar que, si no se trata, pasa de una generación a otra. La violencia nocturna, los insultos y gritos, el temor increíble y la desesperación cada vez mayor fueron parte de mi primer matrimonio. Vi como el amor por mi esposo se convertía en temor, en odio y luego en aturdimiento, en vacío. No sentía nada. La única alegría de mi vida era mi hija, y pensaba que mi amor por ella era el rescate que pagaba por seguir siendo rehén de mi esposo. No dejaría que me fuera y me la llevara conmigo.

Me sentía atrapada, incapaz de quedarme, incapaz de abandonar a mi hija. La violencia iba en aumento junto con el alcoholismo de mi esposo. Llegué a darme cuenta de que las humillaciones que aún tenía que sufrir rebasarían la intensidad de las que ya había sufrido. Le tenía pavor a la madrugada de cada día.

Tiempo después, un día al amanecer mi esposo se mató en un choque de autos. He aquí las consecuencias indirectas del alcoholismo.

Durante un tiempo, pensé que su muerte era la respuesta que esperaba; no obstante, no me sentía mejor. Todavía estaba desesperada, aún sufría, aún estaba enferma. Así que hice lo que muchas otras personas habían hecho antes: inicié una relación con otro alcohólico.

Este hombre había ido a A.A., y pensé que era "sano". No me di cuenta de que bebía en exceso a intervalos frecuentes, que asistía muy rara vez a las reuniones de A.A., y nunca le comentaba a nadie que aún luchaba por alcanzar la sobriedad. Tampoco me di cuenta de que pronto iba a sentir la misma ira, confusión, vergüenza y desesperación que había sufrido antes.

Esta era la carga que llevaba conmigo cuando entré a la primera reunión de Al-Anon haciendo grandes alardes de valentía. Era la mala que vociferaba: "Enderecen a este borracho, y yo estaré bien". Podría haber sido cierto, si "bien" hubiera significado frenética, insegura, neurótica y emocionalmente inestable. Gracias a Dios, una señora juiciosa, miembro de mucho tiempo, pudo percibir lo que había más allá de mi tosca apariencia. Me dijo gentilmente: "Sigue viniendo". Como nadie me había hablado con *gentileza* durante años, me picó la curiosidad. Salí de la reunión de Al-Anon esa primera noche con la intención de regresar, pero sólo para "sacudir la jaula de esa veterana".

Volví. Intenté hacer todo lo posible para hacerle perder la paciencia, pero no lo logré. Por el contrario, a pesar de como me sentía, absorbí bastante de lo que oía en las reuniones de Al-Anon para obtener un rayo de esperanza. Al escuchar, comencé a sentirme como parte del grupo. Estas personas entendían. Les importaba, y me amaron mucho antes de que me sintiera digna de amor. ¡Era asombroso!

No sentí que mejorara de inmediato. En realidad, sentí que empeoraba en algunos aspectos. No había encontrado aún la forma de entregarle mi voluntad y mi vida a mi Poder Superior. Necesitaba que me convencieran más. Parte de mí todavía creía que los alcohólicos eran los únicos que tenían problemas. Claro, había sido afectada, pero lo estaba superando. No tenía idea de lo seria que es la enfermedad del alcoholismo, ni tampoco me daba cuenta de lo afectada que seguía estando; pero, en realidad, mi vida era completamente ingobernable.

Durante los tres años siguientes, hubo dos ocasiones horribles en que actué ciega de furia. En la primera ocasión, le pegué al alcohólico a puño cerrado, y en la segunda, intenté arrollarlo con mi auto. Esa fue la evidencia

que me hizo entender que estaba descontrolada. Ya no tenía más pretextos. Ya no podía inventar más explicaciones creíbles para justificar mi comportamiento atroz. Estaba asustada, muy asustada. Así que hice lo que otros quizás hayan hecho: me relacioné con otro alcohólico más.

Debo admitir que siento algo emocionante en cuanto al vivir con un alcohólico; pero ya debería haber aprendido que no podía esperar que otro hombre resolviera mis problemas. Mis amigos de Al-Anon lo sabían. También sabían que no podían hacer nada excepto dejarme caer de nuevo y estar listos para recogerme cuando llegara el momento.

Me caí con fuerza. Había asistido a reuniones de Al-Anon por casi cuatro años; no obstante, nunca había tratado de poner en práctica lo que había aprendido, y continuaba viviendo en una locura cada vez peor. Me sentía diferente. Estaba segura de que ninguna otra persona había experimentado esa falta de mérito y esa frustración total que me atormentaban. Una noche, viajaba por un camino oscuro y serpenteante en dirección a casa. Era tarde, y estaba cansada. En cada curva sentía que me sumergía cada vez más en una profunda desesperación. Había fracasado. Ni siquiera Al-Anon podría ayudarme a salir de esa situación. Entré a casa esa noche con la firme intención de ponerle fin a mi vida.

Creo que Dios esa noche hizo por mí lo que yo no podía hacer. En el momento de mayor desesperación, me hizo pensar en un verso que recordaba vagamente de mi niñez: “No naciste de un espíritu de miedo, sino del poder y del amor y de una mente sana”. En ese momento, me di cuenta de que el problema no era mi situación, ni mi esposo, ni mi último novio, ni una botella de alcohol. El problema era *yo*. No tenía una mente sana. No estaba cuerda; pero había aprendido en Al-Anon que mi Poder Superior podría devolverme la cordura. Entendí que lo único que me separaba de los “ganadores” del programa era la sinceridad con la que aplicaban el Tercer Paso, al adoptar la decisión de entregar su voluntad y sus vidas al cuidado de un Poder superior a ellos mismos.

Esa noche tomé la decisión de entregar verdadera y plenamente mi voluntad y mi vida, mi mente y mi corazón a mi Poder Superior. Desde el momento en que tomé la decisión debidamente, las pruebas del amor de mi Dios por mí reemplazaron la derrota y el increíble remordimiento que me habían acosado. Así viví mi primer despertar espiritual, y desde entonces he sido una persona completamente diferente.

Atribuyo mi recuperación continua principalmente a este Dios de mi entendimiento. Mucho antes de que aún lo reconociera, Él me amaba. Me levantaba cuando me caía. Durante mucho tiempo, solía quedarme junto a Él sólo hasta que las cosas mejoraran, luego continuaba alegremente mi camino, recuperando el control y volviendo a caer. Nunca dejó de levantarme, por más caprichoso que fuera mi comportamiento. Al lograr un mayor entendimiento de este Poder Superior, he aprendido a permanecer cerca de Él y a permitirle que se ocupe de todo.

Pienso poner en práctica en mi vida lo que considero un todo: lemas, padrinazgo, Pasos y servicio.

Los lemas nos ofrecen algunas orientaciones de sentido común que se extraviaron al vivir con el alcoholismo activo. "Suelta las riendas y entrégaselas a Dios" es mi preferido, porque aprendí por las malas que si intento imponer mis propias soluciones, me obsesiono fácilmente con cosas que no son asunto mío, y todo mi mundo se trastorna.

El padrinazgo puede que sea la bendición más maravillosa que el programa me haya dado. Un Padrino o Madrina es alguien que me ama, alguien a quien puedo amar y en quien aprendo a confiar; alguien que compartirá conmigo el camino al progreso espiritual. La sabiduría de mi Madrina va más allá de los veinte años de recuperación en Al-Anon. Ella me ha demostrado, a través de su ejemplo, cómo aprovechar el programa. Compartimos risas y lágrimas, buenos y malos momentos. Lo único que me pide es honestidad, pero lo que ella me brinda es inconmensurable.

Los Doce Pasos son una luz en la oscuridad. Estas sencillas directrices me muestran cómo avanzar en los momentos difíciles y también me ofrecen un camino hacia la serenidad en la vida diaria. En especial, me atrae el Segundo Paso: "Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio". Este Paso me recuerda que sólo se pueden restaurar las cosas de valor: casas de estilo victoriano, autos antiguos… ¡y yo! Al aplicar este y los otros Pasos, he aprendido que tengo algo que ofrecer. Valgo la pena.

El servicio es la oportunidad que tengo de retribuir y de guardar lo que se me ha dado con tanta generosidad. Ya sea acomodando las sillas, contestando el teléfono en nuestra oficina local de Al-Anon, o simplemente escuchando a alguien que lo necesita, el servicio me sirve. Me siento mejor cuando doy más de mí. No lo hago por obligación. Sospecho que estaría

resentida si tuviera que servir para pagar culpas; nadie se beneficiaría de un regalo tan hostil. Por el contrario, considero que el servicio es un privilegio que me permite progresar mientras hago algo que vale la pena, algo que puede ayudar a otros y me puede ayudar a mí.

Me he vuelto a casar con un miembro en vías de recuperación en Alcohólicos Anónimos. Mi esposo es realmente el gran amor de mi vida. Una vez más, Dios hizo por mí lo que yo no podía hacer. Me dio otro alcohólico a quien amar. Me brindó la oportunidad de aprender lo sinceramente emocionante que puede ser convivir con un alcohólico en un hogar lleno de alegría y recuperación. Los dones de este programa son evidentes hoy en todos los aspectos de la vida, gracias a todos ustedes. Aunque me ha llevado muchos años poder decirlo, mi vida es un milagro.

39
Un padre asume su propia responsabilidad

Lo primero que aprendí en Al-Anon fue afrontar la realidad. Había pasado años haciendo lo contrario, esperando que mi situación cambiase como por arte de magia y sorprendiéndome constantemente ante la persistencia del caos y de la confusión proveniente del alcohol.

Me acostumbré a prepararme para regresar a casa después del trabajo imaginándome lo peor. De lo contrario, el desorden siempre me agarraba fuera de base. En la cocina, el mantel de la mesa cubría sólo la mitad y la cubierta del mueble estaba llena de latas de cerveza vacías, envoltorios de golosinas y emparedados a medio comer. Había zapatos de baloncesto por todas partes. El piso estaba pegajoso debido al jugo de naranja derramado. Mis hijos, estudiantes de escuela secundaria con empleos de medio tiempo, compraban jugo para mezclarlo con vodka. Cuando no estaban en la cocina, ellos y sus amigos pasaban su tiempo libre en el ático sobre el garaje, de donde provenían risas, murmullos y bocanadas de humo de marihuana, a pesar de que la puerta estaba cerrada. Mi esposa, hija de un alcohólico, simplemente no se metía. Creo que se pasaba la mayor parte del día haciendo compras o paseando con el auto, y por las noches se encerraba en el dormitorio. Si no me preparaba, estallaba al llegar a casa. Me había ocurrido muchas veces, y nada parecía cambiar. El único que salía herido debido a mis reacciones era yo mismo.

En Al-Anon descubrí que reaccionar era una de mis mayores habilidades. Era mi manera de exteriorizar muchos sentimientos que no podía identificar en ese momento: frustración, ira, resentimiento y temor de vivir con recursos limitados, sin tener nunca el dinero para reparar cosas y tratando de ayudar a los tres hijos mayores, de los siete que teníamos, a sufragar los gastos de la universidad. Los dos menores eran los que en realidad me estaban poniendo a prueba, y sentía que fracasaba.

Así que cuando los traficantes de drogas golpeaban a mi puerta a las cuatro de la mañana entre semana, reaccionaba. Salía como una tromba para apuntar el número de matrícula de sus flamantes y resplandecientes autos, y los insultaba cuando los veía alejarse a toda velocidad. Reaccionaba cuando encontraba accesorios para el consumo de drogas en mi sala. El impacto más fuerte fue encontrar un arma de fuego en la mesita de la sala. Grité y

vociferé, pero nada cambió. No me daba cuenta de que, en lugar de esperar hasta que algo inaceptable ocurriera para luego reaccionar, podía actuar antes con tranquilidad y sensatez, después de haber reflexionado sobre mis opciones. En esa época, no veía ninguna opción.

Asistía regularmente a reuniones de Al-Anon, en especial para padres de alcohólicos, pero a medida que mi matrimonio se tornaba más y más problemático y mi vida familiar más ingobernable, descubrí que asistir a otras reuniones de Al-Anon me ayudaba a mantener la cordura. Mi esposa se burlaba de mí por eso, y si volvía más tarde de lo habitual, no me abría la puerta. No soy el tipo de persona que rompe puertas, así que dormí más de una noche en el garaje. Si Al-Anon no me hubiera ayudado tanto, la angustia sobre las consecuencias de asistir a reuniones me habrían hecho quedarme en casa; pero estaba dispuesto a aguantar cualquier cosa porque el programa se había convertido en fuente de fortaleza y confianza.

Hasta que llegué a Al-Anon, dejé de pensar que no podría encarar mi situación a menos que esta cambiara. Después de un tiempo en el programa, entendí que no podría contar con que nadie cambiara excepto yo; pero me llevó un cierto tiempo darme cuenta de cómo introducir cambios en mí. Mientras tanto, mis hijos solían robarme las tarjetas de crédito y usarlas en toda la ciudad. Como eran tarjetas de débito, el banco automáticamente deducía las cantidades de mi cuenta bancaria. Eso provocó que mi cuenta estuviera sobregirada con frecuencia, y me veía en la obligación de correr a cubrir los gastos, aunque no tuviera nada que ver con los mismos. Me sentía enormemente resentido porque el dinero escaseaba, pero no veía ninguna opción.

Cuando me quejé de ese problema ante mi Padrino, él me dio un folleto de Al-Anon llamado *Desprendimiento emocional*. Allí, en blanco y negro, estaban las soluciones a este embrollo, en el cual me sentía atrapado. Sugería que no hiciera por otros lo que ellos podían hacer por sí mismos. Decía que no tenía que justificar los errores o las malas acciones de otras personas, y que en Al-Anon aprendemos a no sufrir por las acciones de los demás.

Interpreté todo eso como que ya había llegado el momento de dejar de pagar por cosas que yo no había comprado y que no podía sufragar. Así que cuando recibí la siguiente llamada del banco, les dije que la tarjeta de crédito había sido utilizada sin mi autorización y que no la pagaría a menos

que mi firma apareciera en la cuenta. Les informé sobre mis hijos y les dije que tomaran las medidas que consideraran convenientes. Me sentía avergonzado, culpable, y tenía la seguridad de que estaba arruinando la vida de mis hijos; pero sabía que estos sentimientos no eran reales. Me aferré a mis armas. Luego encaré a los muchachos. Les dije que la próxima vez que me robaran, presentaría la denuncia ante la policía. Y sí lo haría. Nunca tuve más problemas con las tarjetas de crédito.

Mi asistencia a Al-Anon me enseñó que esta costumbre de ocuparme de mis hijos de forma poco apropiada impregnaba mi vida. Un día mi esposa llegó a casa después del trabajo y me dijo: "¿No te dije que te aseguraras de que los muchachos cortaran el césped?" Yo estaba trabajando afuera en ese momento, y había asumido la función de portador de mensajes. Le respondí: "Se los dije esta mañana, pero se los voy a repetir". Luego encontraba a los muchachos y les decía: "Mamá quiere que corten el césped". Y agregaba: "Saben que mamá está pasando por un mal momento ahora, así que si lo hacen por ella, se sentirá mucho mejor", o alguna tontería semejante. Los muchachos inventaban algún pretexto para no hacerlo en ese momento, y yo volvía y le informaba a mi esposa, y así sucesivamente. Mientras tanto, yo no hacía nada; y me sentía resentido con todos ellos.

Finalmente llamé a una amiga de Al-Anon, y me dijo: "¿Quién crees que eres? ¿Por qué no dejas que tu esposa y tus hijos se hablen directamente?" Eso fue todo lo que necesité. De repente aparecía una opción que no existía antes. Cuando mi esposa me dijo que le pidiera algo a los muchachos, sólo le contesté: "No me lo digas a mí, díselo a ellos". Me mantuve firme. No podía creer los beneficios que obtenía de este pequeño cambio. Sólo alejándome de esa situación, pude fijarme otros límites para mí, y pronto pude decir: "No hablaré contigo hasta que no estés sobria". Mi autoestima comenzó a crecer, y creo que todos en la familia lo reconocieron.

Mi esposa murió súbitamente y, a pesar de que las cosas entre nosotros habían estado tensas, sentí muchísimo su pérdida. En una época, había depositado grandes esperanzas en nuestro matrimonio y, al recuperarme en Al-Anon, había renacido parte de esa esperanza. Ahora me sentía muy dolorido por lo que nunca podría ser. El amor y la atención que recibí en mi grupo de Al-Anon me mantuvieron asistiendo día a día. Nuestros hijos también sufrieron la pérdida, pero el alcoholismo no se toma vacaciones. En

los momentos de mayor debilidad como individuos y como familia, el comportamiento alcohólico siempre parece brillar. De no ser por mis reuniones y todo lo que había aprendido sobre el desprendimiento emocional, no sé lo que habría hecho. El apoyo continuo de mis amigos de Al-Anon me brindó la esperanza de que recuperara la cordura en mi vida.

Me llevó otro año adquirir suficiente confianza en mí mismo para entender que no tenía que tolerar el consumo de drogas en mi casa, pero al fin lo logré. Les dije a mis hijos que no podrían usar drogas si querían seguir viviendo conmigo. Decidieron mudarse a una casa con algunos de sus amigos, y temí que no sobrevivieran. Luego, después de tres intentos de sobriedad, uno de sus compañeros se suicidó. El golpe obligó a mis hijos a tomar la enfermedad seriamente, y ambos decidieron pedir ayuda. Hoy, por la gracia de Dios, los dos están sobrios.

Aún hay alcohólicos en mi vida. Antes de Al-Anon, era como si ellos estuvieran al pie de una escalera y yo detrás de ellos, exhortándoles y rogándoles y suplicándoles que se subieran. Cuando comenzaban a hacerlo, los sostenía con mi cuerpo, empujándolos con todas mis fuerzas. Con cada paso que daban, empujaba con más determinación. Al final, cuando se tropezaban y se caían, yo también me caía, amortiguándoles el golpe. Cuando se levantaban y se subían otra vez, yo volvía a ponerme abajo, más preocupado de que se agarraran fuerte. Cada vez que se resbalaban y se caían, yo caía debajo de ellos y me lastimaba de nuevo.

Lastimado y dolorido llegué a Al-Anon. Comencé a percibir que algunos de los alcohólicos ni siquiera se agarraban de la escalera ni le prestaban atención a donde ponían los pies. ¿Para qué lo iban a hacer? Se habían caído varias veces sin lastimarse. Nos caímos una vez más.

Entonces observé que junto a esta escalera había otra: una escalera con mi nombre. Me levanté del suelo, caminé hacia ella y comencé a subirla. Aunque me preocupaban los alcohólicos, entendí que ellos debían subir por sí solos. Mis intentos de ayudarlos sólo les habían estorbado.

Al subir mi propia escalera, veo que esa acción requiere mucha concentración y fuerza. No puedo subir bien si tengo que fijar los ojos en la otra escalera. Así que me concentro en la mía, peldaño tras peldaño, y dejo que los alcohólicos suban por su propia cuenta. Si se caen, me dará pena, pero no me voy a lastimar. Sus propias heridas pueden ayudarlos a convencerse de que deben aferrarse bien. Su éxito o su fracaso en salir del

pozo del alcoholismo es responsabilidad de ellos. Que yo salga o no, es problema mío.

40
Un clérigo se resigna ante el dolor de su niñez

Recuerdo como cambió mi papá al descubrir Al-Anon. Mis tres hermanas y yo, único hijo varón, nos sentíamos desdichados porque él había dejado de controlar el alcoholismo de mamá. Papá había sido siempre nuestro salvador. Era el que había llevado a mamá al hospital, lo que produjo días de alivio en casa. Era el que había luchado por nosotros frente a las críticas y las injustas exigencias de ella. Era el que siempre sabía qué hacer con mamá cuando su comportamiento alcohólico se descontrolaba. Entonces papá fue a Al-Anon, y toda esta "ayuda" de la que dependíamos llegó a su fin. En vez de intervenir, papá decía entonces: "No está bajo mi control". ¡Cómo odiamos a Al-Anon!

Sólo veíamos lo peor en nuestro futuro. Papá trataba de explicarnos que mamá estaba enferma y que ninguno de nosotros tenía la facultad de curarla, pero yo no lo entendía. Nos pedía que dejáramos de ayudar a mamá. Si no hubiera sido por nosotros, pensaba yo, ya se hubiera muerto. ¿Cómo podía papá decirnos que la abandonáramos a su suerte?

Papá intentó varias veces más ayudarnos a comprender lo que había aprendido en Al-Anon, pero no le pusimos atención hasta que descubrió que también había un programa para nosotros: Alateen. Bueno, nosotros no queríamos saber nada de eso, pero lo estábamos enloqueciendo al rogarle que dejara de lado todo lo que había aprendido en Al-Anon y volviera a la vida anterior. Por eso insistió en que probáramos con una reunión de Alateen.

Nunca olvidaré el susto que tenía en la primera reunión. No me moví ni dije palabra alguna. Sólo escuché a los chicos contar sus historias. Recuerdo haberme dado cuenta de que no estaba sólo: lo mismo también ocurría en otras familias. Esa misma noche entendí que ese era mi lugar. La semana siguiente transcurría con lentitud. Estaba ansioso por aprender acerca de los problemas que había tenido nuestra familia durante años. ¿Dónde encajaba yo? ¿Qué podía hacer sobre mis temores y frustraciones? Así que seguí asistiendo. Mis hermanas no compartieron mis sentimientos. Después de esa primera noche, nunca volvieron.

En Alateen aprendí lo suficiente como para terminar mi último año de escuela secundaria sano y salvo. Yo también dejé de rescatar a mi mamá de las crisis que ella misma originaba. Comencé a experimentar un sentimiento

de serenidad en mi vida que nunca había tenido antes; pero afrontar la dura realidad de la gravedad con que había sido afectado por el alcoholismo, fue una tarea ardua y penosa. Aproveché de inmediato la posibilidad de ir a la universidad en otra ciudad, y una vez fuera de casa y lejos de la alcohólica, dejé de asistir a reuniones e intenté olvidarme del alcoholismo. Había llegado bastante lejos y me las arreglé sólo durante un tiempo.

Era un desastre cuando volví a Al-Anon unos años más tarde, después de un matrimonio alcohólico e insensato. Es fácil subestimar la potencia del alcoholismo. Descubrí que la recuperación de los efectos de esta enfermedad era posible, pero derrotar la enfermedad no lo era. Siempre seré incapaz ante el alcohol, y cuando me olvido de eso y trato de luchar contra él en otra situación o relación, me meto en muchos problemas.

Asistían pocos hombres cuando llegué a Al-Anon. Proveniente de una familia con tres hermanas y muchas tías, estaba acostumbrado a estar rodeado de mujeres, pero anhelaba la compañía de otros hombres con quienes pudiera relacionarme más directamente. A decir verdad, tenía miedo de las mujeres. Había tenido numerosas experiencias dolorosas, no sólo con mi madre y mi ex esposa, sino también con dos jefas ofensivas. Debido a experiencias anteriores, esperaba que las mujeres me dijeran que no estaba a la altura de la tarea, que no era suficientemente bueno. Y esperaba que me abandonaran. Aun mi primera esposa, la mujer con quien había gozado de una relación feliz, había muerto de cáncer siendo muy joven, dejándome solo con una hija pequeña. Al haber recibido golpes fuertes de algunas mujeres, aprendí a ser muy precavido para que no me golpearan de nuevo. No me daba cuenta de que uno de los efectos del alcoholismo es la soledad; estar aislado en un mundo incierto en el que la intimidad conduce al dolor.

También me sentía aislado porque soy clérigo. Creía, que, al igual que Job, me habían seleccionado para una vida de dificultades en la cual se probaría mi fe una y otra vez. No entendía que otro de los efectos del alcoholismo es percibirse como víctima y mártir. Necesitaba mucha ayuda. Por fortuna, Al-Anon estuvo junto a mí cuando lo necesité.

En esa época, mi padre ya había muerto. Mi madre todavía bebía, y mis hermanas bebían mucho o estaban relacionadas con alcohólicos. A nadie en mi familia le gustaba que fuera a Al-Anon. Nadie quería hablar de alcoholismo. Después de un tiempo, decidí que necesitaba alejarme de mi

familia por un tiempo. Decidí que no los vería ni hablaría con ellos por teléfono, ni siquiera en las vacaciones. No tenía la fuerza suficiente para ser yo mismo en su presencia. Como era tan vulnerable entonces, temía que sus esfuerzos por socavar mi compromiso con la recuperación en Al-Anon tuvieran éxito. Necesitaba tiempo para crecer y madurar y aceptarme primero. Así que le escribí a cada uno, explicando que iba a intentar unos cambios que debía concretar solo. Dije que era una decisión pasajera y que esperaba que no lo tomaran como algo personal porque no quería herir a nadie. No comprendieron lo que estaba haciendo, ni tampoco les gustó. Trataron de hacerme cambiar de idea, de hacerme sentir culpable, de encontrar pretextos para mantener el status quo; pero me mantuve firme, y tomé el tiempo que requería.

La separación no duró para siempre. Estaba tratando de curar mis relaciones, no interrumpirlas; pero me llevó un cierto tiempo sentirme a gusto delante de mi familia. Aún me arrastraban a la manera de pensar alcohólica insana de la familia, pero no duraba mucho. Alejarme un tiempo de la locura me permitía aprender a desprenderme de mi familia con amor.

Al principio, tuve que olvidarme de muchas cosas aprendidas. Muchas de mis ideas estaban equivocadas, lo que resultó evidente cuando escuché a alguien en una reunión decir: “Los miembros de hogares alcohólicos somos tan curiosos. Siempre preguntamos ¿Por qué? ¿Por qué? ¿Por qué? La mayor parte de nuestras preguntas se reducen a un sólo lamento: ¿Por qué soy tan tonto?” Una buena parte de mi experiencia en Al-Anon ha girado en torno a la idea repetida de que no tengo que perder tiempo respondiendo esta pregunta porque no es la pregunta apropiada. No soy una mala persona tratando de convertirme en una buena ni una persona estúpida tratando de ser inteligente, sino una persona herida que intenta curarse. Aplicar el Quinto Paso, en el cual admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas, fue una gran ayuda para comprender que no me sentía desdichado porque era malo o indigno, o porque Dios me había destinado a una vida de dificultades y tribulaciones, sino que me sentía desdichado porque estaba herido. No me comporto de modo moralmente reprensible ni poco ético, pero arrastro conmigo las heridas producidas por el crecimiento y la convivencia con el alcoholismo.

A nivel intelectual, por supuesto “entendía” que crecer con el alcoholismo había sido penoso, pero me llevó un tiempo en el programa antes de

empezar a sentir qué tan penoso era. A medida que pasaba el tiempo, me sentía cada vez menos aislado, menos diferente de otros, ya que a menudo escuchaba mis propios sentimientos o experiencias en boca de otros. Más hombres encontraban el camino hacia Al-Anon, y hasta encontré a otro clérigo en vías de recuperación. En efecto, veo que mi historia, que en un momento dado me parecía la más trágica, era considerablemente más afortunada que otras muchas contadas en las reuniones; pero comprender que mis circunstancias habían sido bastante afortunadas no quitaba el dolor.

Aplicar el Quinto Paso no resolvió mis problemas ni aligeró mi pesada carga de manera milagrosa. Lo que hizo, por el contrario, fue confirmar que había cosas inconclusas en mi vida, que aún sentía un cierto aislamiento y temor que no habían desaparecido, y que necesitaba ayuda para resolver los sentimientos de dolor, en especial mis sentimientos acerca de las mujeres.

Si bien mi Padrino me respaldó en la aceptación de mis sentimientos como naturales, también me alentó a que siguiera mi inclinación de buscar ayuda profesional. Mi versión de admitir la naturaleza exacta de mis faltas era admitir que no había sido honesto conmigo mismo en cuanto al dolor experimentado por haber crecido con el alcoholismo. Todavía arrastraba una pesada carga de sentimientos que me dificultaba el goce de una vida placentera y plena. Era probable que siguiera sintiéndome una víctima a menos que lograra aliviar esa carga.

Lo que empecé a aprender cuando apliqué el Quinto Paso fue que, para mí, hacer lo “correcto” en la vida significa no sólo tratar a otros con respeto y compasión, sino también aprender a extender completamente ese mismo respeto y compasión, o como dice el lema de Al-Anon, tuve que aprender a “*Vivir* y dejar vivir”. No era infeliz porque fuera un tonto; era infeliz porque sufría. Necesitaba ayuda para aprender a atender a mis propios sentimientos y, al aplicar el Quinto Paso, mi disposición para obtener esa ayuda comenzó a aumentar.

Puedo decir con honestidad que, por lo menos en este aspecto de mi vida, he logrado progresar. Ahora, cuando me acerco a una mujer, mi primer impulso ya no es huir en busca de refugio. Eso no sólo es importante para mí como ser humano que espera vivir una vida equilibrada, sino que también es importante para mí como clérigo y como padre de una maravillosa hija.

41
Una hija adulta se gana la libertad

Nunca olvidaré la manera en que mi pastor me miró. Había ido a verlo porque me sentía espiritual y emocionalmente muerta. Él quiso saber sobre mi niñez y sobre lo que sucedía en mi vida actual. Después de escuchar todos los detalles macabros, fijó los ojos en mí con gran asombro y dijo: "¿Por qué no estás en Al-Anon?"

¿Por qué no estaba en Al-Anon? Había oído el nombre en el centro de tratamiento donde mi padre había intentado muchas veces recuperarse, pero la idea de un grupo de apoyo no me atraía. Me imaginé un grupo de vejestorios tristes y fatigados que hablaban de todas las cosas terribles que hacían sus parientes alcohólicos. Escuchaban las historias ajenas, negando con la cabeza y decían: "No, no, no". Además, había pasado años hablando sobre mi padre en mi terapia y, a decir verdad, se estaba poniendo un poco aburrido. No obstante, respetaba la opinión de mi pastor y, como su reacción fue tan firme, pensé que podía hacer la prueba con Al-Anon. Después de todo, podría aprovechar algunos consejos sobre cómo llevar a mi papá a la sobriedad.

Así que fui a una reunión. Estaba asustadísima. Veinte hombres y mujeres, en general de mi edad, estaban sentados en un aula de la escuela dominical; supuse que todos me odiaban. Bueno, no que me *odiaban*, pero parecían tan confiados; justamente como el tipo de personas que me habían hecho sentir inferior toda la vida. ¿Qué estaba haciendo allí? Ocurrió una pequeña crisis poco después cuando pasaron una hoja en la cual la gente escribía sus nombres y números de teléfono, indicando si estaban dispuestos a recibir llamadas de Al-Anon. En ese momento, pensé que tenía una letra estúpida. Sólo sabía que cuando firmara mi nombre, todos se darían cuenta de mi letra y pensarían: "¡Miren esa letra estúpida! Claro, ¡parece una idiota!" Así que cambié por completo la forma de firmar mi nombre, intentando presentarlo de modo más inteligente.

Hubo una segunda crisis. Observé que llamaban a algunos para que intervinieran, y yo estaba aterrada de que me llamaran y dijera algo tonto. Comencé a escuchar con sumo cuidado para comprender el tipo de cosas que debía decir. Lo que escuché me dejó atónita, casi me olvidé de preocuparme.

El tema era el Séptimo Paso (Humildemente pedimos a Dios que nos librase de nuestras culpas), y todos hablaban de sus culpas. Era sorprendente que nadie hablara del alcohólico. Pensé que había descubierto América: *No podía hacer nada para que papá alcanzara la sobriedad, pero yo podría convertirme en una mejor persona*. Fue como si se abrieran las puertas a un hermoso jardín. De inmediato me enamoré de Al-Anon. Cuando una mujer se refirió a sus sentimientos de temor y de desubicación, me dije: "Estoy en casa".

A pesar de haber descubierto este nuevo mundo, aún me sentía inferior a todos los demás allí; hasta que otra mujer llegó tarde. Parecía algo desequilibrada, y pensé de inmediato: "¡Ajá! ¡Borracha! Bueno, ahora había alguien aquí que me hacía sentir superior. Me pasé el resto de la reunión pensando en la concepción de mi nuevo mundo y expresando desprecio por esta mujer.

Luego, sin darme cuenta, se terminó la reunión. Me había presentado como recién llegada durante la misma, así que esperé con ansiedad que alguien viniera a saludarme. Esperé. Y esperé. Nadie se me acercó. Los miembros se habían juntado en pequeños grupos, charlando y riéndose, mientras yo permanecía en el mismo lugar sintiéndome cada vez más estúpida, preguntándome si habría alguien en esta reunión con la compasión suficiente como para percibir que era una recién llegada muy sola.

Entonces, desde el otro lado de la sala, vi acercarse a alguien con una amplia sonrisa. ¡Ay, no! Era la mujer borracha. La única persona que me hacía sentir superior. Quise huir con desesperación, pero era demasiado tarde. Ya estaba conmigo.

En realidad, después de un examen más minucioso, no parecía tan borracha. Era muy agradable y sociable, me abrazó, se presentó y me dijo que continuara asistiendo. (Hoy creo que esa fue una de las bromas más graciosas que me ha dado mi Poder Superior.)

Después de la partida de mi nueva amiga, me quedé cerca de uno de los grupitos de personas, y con rapidez me invitaron a integrarme. Al escucharlos, se me llenaron los ojos de lágrimas. Tenía aquí gente como yo, pero feliz. Me sentí como alguien que se aferra a su salvavidas (que es precisamente lo que resultó ser Al-Anon). No quería abandonar esa sala.

Luego, no volví por dos semanas. (Bueno, estaba ocupada). Al final de mi segunda reunión, el grupo se disgregó en pequeños círculos de

conversación, pero esta vez hice algo que nunca antes había hecho. Me acerqué a dos mujeres que charlaban animadamente y me quedé junto a ellas. No me prestaron atención. Después de alrededor de cinco minutos, me alejé de mal humor, pensando: “No vuelvo más”; pero, dos semanas más tarde, regresé. Ese fue el comienzo de mi aprendizaje acerca de no tomar las cosas de manera personal.

Aunque había asistido a tres reuniones completas, todavía no me sentía mejor, así que fui a ver a mi pastor y le dije: “Fui a Al-Anon, pero no me ayuda”. Me pregunto: “¿Con qué frecuencia vas?” Le contesté: “Una vez cada dos semanas”. Me dijo: “Creo que debes ir más seguido”.

Así que empecé a asistir a una reunión por semana, y percibí un alivio significativo. Al final de mis primeros noventa días en Al-Anon, observé que una amiga que había comenzado el programa después que yo gozaba de mayor serenidad. Descubrí que había estado asistiendo a reuniones de Al-Anon a diario. Entonces decidí ir dos veces por semana, luego tres, y me di cuenta de una relación directa entre el número de reuniones a las que asistía y lo bien que me sentía.

Mi vida ha mejorado increíblemente gracias a Al-Anon, pero no estoy del todo libre de los efectos del alcoholismo, aunque adquiero más y más libertad con cada día que pasa. Todavía puedo ser la niña de cuatro años ante la desaprobación de mi papá, aún sentir pánico cuando él se emborracha y se descontrola; pero ya no pierdo totalmente las fuerzas. He aprendido a desprenderme con amor y, pese a que no pretendo ser una maestra en la materia, soy una estudiante diligente y afanada que mejora con la práctica.

También, hoy sé más sobre mí, y cuando me siento muy vulnerable y necesito pedir apoyo, sé que existen otros medios en vez de acudir a mi papá. Hubo una época en que me sentía obligada a recurrir a él en las situaciones más complicadas, para que me hundiera aún más. Entonces me sentía herida o irritada, o las dos cosas. Al-Anon me enseñó que era una víctima en esa situación sólo porque me ofrecía como voluntaria para serlo. No había aceptado a mi padre por lo que era. Era como si tratara de detener un tren a toda velocidad poniéndome de pie en medio de las vías. Siempre me arrollaba.

Hoy entiendo y acepto que mi padre no sea capaz de brindarme el apoyo que a veces anhelo y, al aceptar esa realidad, ya no lo exijo. En su lugar,

recurro a un magnífico grupo de amigos de Al-Anon que tienen mucho amor y apoyo que regalar, y asisto a muchas reuniones de Al-Anon porque me suministran el alimento que no siempre me doy cuenta que necesito.

Asistir a reuniones es como una diálisis para pacientes con problemas renales. Si tuviera una enfermedad renal debilitante y potencialmente mortal que me exigiera tratamiento constante, pueden estar seguros de que siempre encontraría la manera de llegar a él. Lo mismo sucede con Al-Anon. Es probable que me hubiera matado hace muchos años si no fuera por este programa. A través del mismo, no sólo estoy viva, sino que vivo con cordura. En realidad, vivo la vida que siempre había soñado: corriendo riesgos, evitando el maltrato, sintiendo confianza, llevándome bien con amigos y familiares, progresando. Y mi letra se torna cada vez más hermosa.

42
Aprendiendo a vivir el presente

No debería sorprenderle a nadie saber que nací en una familia con problemas de relación. Una vez leí que más del ochenta por ciento de las familias son así. Mis padres no bebían (por lo menos no de manera alcohólica) pero, para no decir que todos, la mayor parte de mis tíos y tíos abuelos bebían en exceso.

Cuando crecía, estos tíos eran algunas de las personas más agradables que conocía. Siempre estaban alegres y siempre intentaban alcanzar las estrellas aunque nunca las tocaran. También eran muy generosos. Tenía la seguridad de recibir un par de monedas cada vez que caminaba con ellos o les charlaba. Eso era algo concreto con lo que podía relacionarme.

Por eso me perturbó descubrir la actitud de mis padres hacia estos alcohólicos amantes de la diversión. Nadie en nuestra inflexible familia hablaba del alcoholismo ni de problemas semejantes. Su actitud parecía ser: "No los odies, sólo mantente alejado". Y observen que no dije: "Sólo permanece enfadado con ellos". El enojo de mis padres parecía no tener fin, aunque los parientes alcohólicos nos visitaban muy de vez en cuando.

No entendía esta ira porque no veía que mis tíos hicieran nada malo. Recuerdo una fiesta en que la familia se reunió en la casa de mis abuelos que quedaba al lado de la nuestra. Después de comer, se difundió la noticia de que alguien se había metido a nuestra casa (nunca se cerraban las puertas) y había robado el dinero de nuestras alcancías. Nadie lo dijo abiertamente, pero hoy sospecho que uno de nuestros tíos se llevó todas las monedas de las alcancías. Yo era demasiado pequeño como para imaginar que mi dulce tío pudiera ser un ladrón, pero sabía que algo no funcionaba bien y que nadie quería hablar de eso.

Mucho más tarde en mi vida, recuerdo un paseo por la calle principal de mi ciudad natal con mi futura esposa. Mi tío venía caminando en dirección contraria, pero no pareció vernos. Al acercarse, levanté la mano, la moví y le dije: "Hola, tío Carlos". Ni siquiera detuvo su paso tambaleante, totalmente ajeno a nuestra presencia. Sentí una ola de vergüenza dentro de mí porque reconocí que, una vez más, el tío Carlos había estado bebiendo; pero había aprendido bien las lecciones de mis padres. No hablé sobre eso.

Este y otros momentos semejantes de mi pasado me hacían sentirme muy avergonzado, desubicado e indigno de ser querido. Pensaba que debía

ganarme la aprobación de todo aquel cuyo amor anhelaba. Después de todo, los borrachos en la familia consumían la atención de todos, mientras que yo me sentía abandonado y descuidado. También estaba muy enojado y confuso. Los mensajes encontrados de mi juventud constituían el núcleo de mi confusión. La ira estaba profundamente arraigada.

Tanto mi padre como mi madre habían sido afectados por el alcoholismo ajeno y podían haber aprovechado Al-Anon si lo hubieran tenido a su disposición. Por desgracia, no lo tuvieron y no lo utilizaron. Por eso, quienes me dieron el ejemplo me enseñaron tácticas de supervivencia en mi trato con los borrachos. Me advirtieron sobre lo que podría hacer el alcoholismo en nuestras vidas, y sus acciones eran más explícitas que sus palabras. Sin embargo, concebí la idea de que probablemente encontraría mis propias soluciones a cualquier problema de alcoholismo que sufrieran las personas en mi vida. Esmerarse era la clave; *debía* ser diligente. No culpo a mis padres por las actitudes que adopté; ellos hacían todo lo que podían.

Aparte del alcoholismo, la diligencia era parte de mi enfoque de la vida. Cuando empecé a pensar en casarme, contraje el compromiso inconsciente conmigo mismo de que cualquiera que fuera la persona con quien me casara, ella sería la compañera para el resto de mi vida. No tenía ni siquiera la intención de considerar el divorcio como una posibilidad. No me di cuenta casi hasta el final de mi primer matrimonio que la chica con la cual me había casado no compartía mis convicciones. Ella tenía catorce años cuando nos conocimos, mientras que yo tenía dieciocho. A ella le encantaban las fiestas, no tenía límites para la bebida ni para el consumo de drogas; y a mí, el beber me parecía una manera más de divertirse. No la consideré alcohólica, pese a las advertencias de mis padres. En esa época, no habría podido hacerlo sin dirigir el dedo acusador a mis propios hábitos en materia de bebida.

Tenía muy poca autoestima. Pensaba que la única manera de conservar a una esposa era hacer algo que la atara eternamente a mí por gratitud. El “acontecimiento mágico” resultó ser rescatarla de su padre. A menudo, en su furia alcohólica, solía perseguirla por toda la casa con una cuchilla, amenazándola de muerte. Así nació mi pauta de “salvador”.

Nos casamos cuando yo tenía veinte años y ella recién había cumplido diecisiete. Los efectos del alcoholismo ajeno ya estaban causando estragos

en mí. Cada vez que no estaba con ella, me preocupaba al pensar en lo que estaría haciendo y con quién estaría; pero había contraído un compromiso en nuestro matrimonio, e independientemente de lo desdichado que me sintiera, ya era parte de éste “hasta que la muerte nos separe”. Aún después de descubrir el adulterio de mi mujer con mi mejor amigo dos años más tarde, no quise poner fin al matrimonio. Allí comencé a entender lo infeliz que ella había sido desde el inicio. En una sesión con un consejero matrimonial, me dijo que se había casado conmigo creyendo que si las cosas no funcionaban bien, simplemente nos divorciaríamos. Eso me destruyó. Al final terminamos el matrimonio.

Mi segundo matrimonio empezó mucho mejor. Conocí a una mujer en un estudio de la Biblia en una nueva iglesia. Ella había consumido alcohol y drogas en el pasado, pero la iglesia no permitía su consumo, por lo que no me preocupé. Una vez más, no tenía conciencia de que el alcohol tuviera algo que ver con los problemas que ella y yo teníamos.

Nuestros primeros años de vida en común fueron difíciles, pero, con base en mi experiencia anterior, creía que eso debía ser así en el primer año de matrimonio. Pasaba mucho tiempo señalando las numerosas faltas de mi esposa. La ponía en ridículo y le decía lo sorprendido que estaba debido a su poca voluntad de corregir sus faltas. Lo que yo no quería ni deseaba ver eran los efectos adversos de la enfermedad del alcoholismo en mí.

Después de más o menos cinco años de esta “dicha matrimonial”, su alcoholismo surgió de nuevo. Al principio, no me di cuenta, pues mis estudios y mi carrera me mantenían la mente ocupada. Una vez que tomé conciencia de su problema con el alcohol, me enfadé y le exigí que lo dejara, y que volviera a su papel responsable de esposa y madre. Cuando descubrí que no podía intimidarla con mi ira, traté de razonar con ella. Cuando estas tácticas revelaron ser ineficaces, rápidamente recurrí a los ruegos y a ceder ante toda exigencia suya.

Sufría de un caso serio de visión de túnel, concentrándome casi exclusivamente en lo que ella hacía o dejaba de hacer. Lo único que percibía era que me estaba arruinando la vida. Lo que no percibía era cómo, mediante mis acciones, le estaba entregando mi vida sin darme cuenta.

El control se transformó en mi pasatiempo favorito. Marcaba las botellas y revisaba la casa buscando sus escondites. Estaba tan enfermo que marcaba las botellas con lápiz, luego me preguntaba si ella había cambiado las

marcas. Convencido de que el alcoholismo no era su único problema, supervisaba celosamente sus conversaciones telefónicas con un pequeño dispositivo comprado en una tienda de artículos electrónicos de la vecindad. También controlaba el kilometraje de su auto. Lo único que logré con toda esta supervisión fue destruir mi salud emocional y física. Los ataques de ansiedad y de pánico eran continuos. Con frecuencia, sentía que me estaba consumiendo internamente.

Nuestros hijos también estaban afectados por la enfermedad. Se nos dijo que nuestro hijo de siete años tenía instintos suicidas. Hoy me doy cuenta de que mis acciones ante mi esposa y mi falta de acción ante mi hijo influían tanto en el estado mental y emocional de mi hijo como en el alcoholismo de mi esposa. El alcoholismo es sin duda una enfermedad familiar.

Vine a Al-Anon. Ni me acuerdo quien me lo sugirió, ni cómo ni cuándo llegué. La sala estaba llena de mujeres, y me cuestioné si ese era el lugar apropiado para mí. Lo que sí recuerdo es el amor que se sentía en la sala. Aquí había gente que parecía preocuparse realmente por quien yo era y por mi situación. No lo entendí, porque estaba seguro de que ninguno de ellos se daba cuenta de lo que yo estaba sufriendo, pero había algo indescriptible en la reunión que me hizo seguir asistiendo. Al inicio, sólo iba a reuniones cuando mi situación empeoraba. Todavía creía que podía arreglármelas solo. Al mismo tiempo, estaba seguro de que estaba más enfermo que los demás allí y dudaba que el programa me ayudara eficazmente.

Pero comenzaba a identificar lo equivocado de mi vida. Primero: lo ingobernable. No comprendía por qué era incapaz ante el alcohol, pero no había duda alguna de que mi vida era ingobernable. Recién al enterarme de que no causé el alcoholismo; no puedo controlarlo; y no puedo curarlo, semana tras semana, empezó a arraigarse este concepto de incapacidad. Poco a poco el espejismo de mi autosuficiencia se desvaneció. Más tarde, reuní el valor para adquirir fuerza y apoyo en mi grupo. Al final del primer año, empecé a depender de un Poder superior a mí mismo, y hoy dependo de Dios según mi propio entendimiento de Él.

El Primer Paso me enseñó que tenía que *admitir* que era incapaz de afrontar solo el alcohol, y que mi vida era ingobernable. La Oración de la Serenidad me ayudó a *aceptar* esta incapacidad; pero eso significaba renunciar al control. Para mí, renunciar al control quería decir que era poco

adecuado y demasiado estúpido para resolver los problemas. Había aprendido de mis padres que *debería* poder controlar el alcoholismo, y tenía grandes dificultades en creer que pudieran estar equivocados. Este tipo de idea prolongó mi enfermedad durante mucho tiempo.

El alcoholismo no es sólo una enfermedad relativa a la bebida. Es también una enfermedad de la manera de pensar (y mi manera de pensar estaba errada). Cuando al fin admití y acepté mi incapacidad ante el alcohol, alcancé a sentir realmente la serenidad por primera vez.

El folleto sobre *Desprendimiento emocional* se convirtió en mi literatura preferida. Mi oración favorita era la relacionada con las “crisis”: “En Al-Anon aprendemos a no crear crisis; [y] a no impedir crisis que ocurren durante el curso natural de los acontecimientos”. Hasta ese momento, solía mitigar una posible crisis, respondiendo a las acusaciones de otros: “Ella no está *tan* mal”, aunque sabía dentro de mí que estaba peor de lo que se decía.

En la otra cara de la moneda de la crisis, creaba crisis tras crisis ante ella. Una de mis amenazas preferidas era “¡llevarme los niños y dejarte si no haces algo para solucionar tu problema!” Por lo menos, al decir esto, obtenía una reacción. Por supuesto, nunca me fui. Mis amenazas vacías simplemente eran una demostración de que yo me había enloquecido.

Eso me llevó al Segundo Paso, “Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio”. Cuando leí este Paso por primera vez, recuerdo haber pensado: “Ya tengo una relación con Dios, así que puedo saltearlo”. Lo que aún no había aprendido era que creía en Dios pero actuaba como si no creyera. Me llevó mucho tiempo creer en un Poder superior a mí mismo; pero, al final, aún después de que Él comenzara a devolverme la cordura, llegué a creer.

Aplicar estos y los Pasos subsiguientes habría sido imposible para mí sin la guía de mis Padrinos. Me ayudaron rápidamente a ver cuándo y dónde me salía del camino. Pocas veces me daban consejos, pero a menudo me ofrecían sugerencias. Me correspondía a mí decidir qué sugerencia estaba dispuesto a probar. Invariablemente, cuanto más seguía sus sugerencias en lugar de depender de mi propia iniciativa, más mejoraba mi vida.

Con el tiempo, mi esposa inició el camino de la recuperación en A.A. Un error que cometí al principio de su recuperación fue actuar como si yo fuera su Padrino. A veces era idea mía; otras veces, de ella. De cualquier forma,

no era saludable para ninguno de los dos. Tenía que entregársela a un Poder Superior por mi propia cordura y por la de ella.

Una manera de poder hacerlo fue participando en la labor de servicio. El servicio me llevó a innumerables reuniones a las que de otra manera no habría asistido. No lo sabía en ese momento, pero el servicio demostró ser una parte fundamental del proceso de reconstrucción de mi sentimiento de autoestima.

Había muchas cosas que no quería oír cuando mi esposa alcanzó la sobriedad por primera vez. La primera era "No hay garantías". Aunque los dos participábamos en la recuperación, no había garantías de que nuestro matrimonio sobreviviera. Era un riesgo en el mejor de los casos, y las posibilidades no eran muy propicias para nosotros. Hoy, más de cinco años después, todavía estamos juntos; pero aún no hay garantías de permanecer juntos por el resto de nuestras vidas. Lo único que tenemos es *hoy*. Así que trataré de vivir "Un día a la vez" y de aprovechar al máximo el tiempo de convivencia.

Creo que la recuperación es un proceso, no un hecho aislado. Cuanto más avanzo en la recuperación, menos sé. Para mí, es una señal positiva. He llegado a pensar que la gente sana sigue progresando a lo largo de su vida. Por eso, ya no tengo que ser el señor Sabelotodo. Puedo admitir con franqueza que no tengo todas las respuestas. Quiero poder seguir aprendiendo toda la vida, aplicando a diario nuevas ideas y permitiendo que la vida sea una aventura real.

43

Nunca es tarde para introducir cambios positivos

Cumpliré setenta y cinco años este otoño, lo que me convierte en el segundo miembro de más edad de Al-Anon en mi país; pero no se dejen engañar por mi edad (mi memoria es excelente). Recuerdo cuando la palabra “disfuncional” se usaba para describir un horno de carbón que no funcionaba. En esos días, poca gente reconocía al alcoholismo como un problema mundial o consideraba que podía afectar a otras personas aparte del bebedor.

Eran los días de los buenos valores familiares de tiempos atrás, como el amor, el respeto y la fe. Se suponía que los padres eran modelos sólidos, y el mío cumplió bien este papel. La cena era la ocasión para la reunión familiar, con abundancia de una rica sopa de pollo judía que curaba todo malestar, y pollo asado relleno que hacía palidecer a los grandes maestros culinarios. Soy lo que soy hoy gracias a ese pollo.

Según entendía, no había alcoholismo en nuestra familia. En realidad, me criaron creyendo que no había judíos alcohólicos (aunque más tarde llego a darme cuenta de que eso no es verdad). Heredé muchas cosas de mi familia, pero no heredé el alcoholismo ni el amor hacia los alcohólicos. En vez de eso, por el lado de mi madre, heredé la astucia comercial (mi tío fue cofundador de una cadena importante de tiendas de repuestos de auto). Por el lado de mi padre, heredé mi don artístico. Tenía una buena voz, una voz con muchas posibilidades, y soñaba con convertirme en un cantante popular de mucho éxito en los escenarios; pero esos sueños sirvieron sólo para ridiculizarme y frustrarme cuando no pude concretarlos. En su lugar, terminé en el negocio familiar, decepcionado y abatido, pese a que tuve mucho éxito.

En 1935, conocí y me hice novio de una pelirroja hermosa con quien me casé. Tuvimos un hijo. Era especial, buen mozo, pelirrojo como su madre. El encanto le venía de su papá, por supuesto.

Con el tiempo, mi esposa sufrió un aborto, y luego tuvo un niño que nació muerto. También desarrolló una inclinación por los cocteles martini, y eso se trasformó pronto en una obsesión. Su padre había muerto de alcoholismo y ella parecía decidida a seguir el mismo camino. Sus hermanos y sus hermanas estaban en vías de recuperación en A.A., y al final ella también se decidió por A.A. Cuando me sentí más aliviado por su sobriedad, mi hijo ya

era grande, y se había enamorado del alcohol y la marihuana. Me sentí desdichado y desconcertado. Mi suegra sugirió que averiguara sobre una organización llamada Al-Anon.

No sabía lo que era Al-Anon, pero pronto me enteré. Mi primera impresión fue que parecía ser un grupo de neuróticas que se retorcían las manos reunidas en sótanos de iglesias o en cafeterías u hospitales, bebían café, lloraban mucho, recitaban una letanía de extractos de su literatura y se quejaban de sus horribles matrimonios. Los hombres escaseaban en Al-Anon en esa época tal como hoy escasea mi pelo. La literatura se dirigía en general a la mujer, y ni siquiera incluía palabras como "él", excepto para referirse al alcohólico.

Cuando llegué al programa, odiaba todo y a todos. Odiaba a mi esposa, a mi hijo, a Al-Anon, a mí mismo y a ustedes (a ustedes, devotos adheridos a *Un día a la vez* y que pronunciaban lemas y frases estereotipadas cada vez que se sacaba un pañuelo de papel).

Pero después de seis meses de reuniones, se produjo un enorme cambio en mí. Me había enamorado: de Al-Anon, de ustedes, gente maravillosa y, de alguna manera, de mi familia. Cada día que pasaba aceptaba más y más a la gente a mi alrededor.

Sin embargo, esta aceptación no tuvo lugar con facilidad. Tenía dos problemas. Primero, para alcanzar la aceptación, tenía que experimentar la inquietud de saber que luchaba contra la realidad, rehusando aceptar la vida y a otras personas tal como eran. Lo más duro era experimentar esta inquietud en lo que se relacionaba con mi hijo. No me atraía la idea de que fuera mi actitud y no su consumo abusivo de drogas, lo que me creaba todo tipo de problemas. Era más fácil simplemente odiarlo. Llevó mucho tiempo poder ser honesto conmigo mismo y admitir que rehusaba aceptarlo tal como era, y rehusaba sentir la inquietud de la batalla estéril que estaba librando.

Segundo, hasta mucho tiempo después de llegar a Al-Anon, mi mente continuaba cerrándose automáticamente cada vez que oía cualquier referencia a un Poder Superior o a Dios. Esto representaba un gran obstáculo para mí. Aunque me crié en una familia moderadamente religiosa, nunca gocé de una relación personal con Dios. Se habían cometido demasiadas atrocidades en nombre de ese Dios como para que yo pudiera creer en Él como mi Poder Superior. Además, me gustaba la idea de

ser ateo. Sospecho que pasé por alto algunas de las enseñanzas más útiles de mi juventud en un esfuerzo por mantener mi posición de rebelde religioso.

Esta posición me creó muchos problemas con los Pasos en los primeros días de mi recuperación en Al-Anon. Sabía que los Pasos formaban la base del programa, y si quería encontrar la serenidad de la que parecían gozar los miembros antiguos, debía llegar a creer en un Poder superior a mí mismo (Segundo Paso); pero no podía convencerme de adoptar ninguna fe personal.

Ahora creo que los Pasos están escritos en orden. No tengo que encararlos en orden, pero cualquier conocimiento a fondo de un Paso parece depender de la comprensión del Paso anterior. No podía aplicar plenamente el Segundo Paso porque no había terminado con el Primero: "Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol y que nuestra vida se había vuelto ingobernable". En esa época, todavía planificaba mis acciones relativas a los alcohólicos. Al final apliqué el Primer Paso cuando me di cuenta de que mis enormes esfuerzos nunca habían provocado cambios en los alcohólicos de mi vida ni mejorado de manera notable la situación. Independientemente de lo ya realizado, de los planes concebidos, de lo intenso de mis intentos, del volumen de mis gritos, no había mejorado nada. Era evidente que la respuesta no estaba en mí. Si existía una respuesta, debía estar fuera de mí.

Al admitir que era incapaz ante el alcohol y los alcohólicos, consideré necesario recurrir a un Poder superior a mí mismo. Para abrigar esperanzas, tenía que haber algo superior a mí (y superior al alcoholismo) de lo que pudiera depender. Todavía tenía muchos problemas para definir con precisión Quién o Qué era ese Poder. A diferencia de otros, no podía aceptar el grupo como mi Poder Superior. Los grupos estaban formados por seres humanos tan falibles como yo. No tenía todas las respuestas, pero lo importante era que "llegáramos a creer". Tuve la fe de que la claridad llegaría más adelante.

Mi fe estaba bien fundada. Poco a poco, establecí una buena relación con un Poder Superior que puedo aceptar. Mi Madrina fue de gran ayuda. La elegí (como dije antes, no había muchos hombres entonces) en especial debido a la forma en que parecía incorporar su intensa vida espiritual en el programa.

También me enseñó a acomodar las sillas, a hacer el café, a servir a mi grupo de diversas maneras, y yo progresé y sané de modo inconmensurable como resultado directo de todo eso. Un instrumento que me ha ayudado más que nada a superar mi obsesión con otra gente ha sido la labor de servicio. Siempre le estaré agradecido.

Pero a pesar de esa gran experiencia, después de varios años maravillosos, todavía pensaba: “¿Quién necesita ya de Al-Anon?” Me fui abruptamente, sin dar explicaciones. Mi esposa dejó de ir a A.A. en la misma época.

Sobrevino un periodo infernal de ocho años. Si escucharon un golpazo, probablemente haya sido yo estrellándome en el fondo. Sufrí muchísimo antes de estar dispuesto a pedir ayuda. A menudo he oído que el alcoholismo es una enfermedad progresiva que puede detenerse pero no curarse, y que continúa empeorando a menos que se le trate. Siempre había pensado que eso se aplicaba a los alcohólicos, pero ahora estoy convencido de que también me incluye a mí. Un colapso nervioso me obligó a dejar el trabajo por discapacidad. Seguidamente, tuve que soportar el ser internado en seis ocasiones en hospitales psiquiátricos, con infinidad de medicamentos y hasta terapias de electrochoque. Intenté suicidarme tres veces. Mi esposa tuvo varias recaídas y entró tres veces a centros de rehabilitación del alcoholismo. Físicamente, no estábamos mejor. Tuve una operación a corazón abierto para desviar arterias, y a mi esposa la operaron de cáncer en un ovario. Y entonces ocurrió la tragedia final cuando nuestro único hijo se suicidó al dispararse un tiro en la cabeza.

Quedamos devastados. Su muerte nos destruyó el corazón y casi nos hace perder la razón. Creo que superamos esa horrible angustia y pérdida sólo porque cada uno de nosotros creía en un Poder Superior que se ocupaba de nosotros. La agonía insondable que experimenté abrió mi corazón e hizo posible que mi Poder Superior asumiera el control. No puedo describir el despertar espiritual que tuvo lugar en ese momento. Las palabras no son adecuadas; pero el resultado fue que, después de ocho años de sufrimiento, al final pude salir de la depresión y del letargo, y pude pasar a la acción. Volví a Al-Anon.

Fue asombroso ser saludado por tantos rostros conocidos llenos de calidez, a pesar del paso de los años. Algunas cosas no habían cambiado nada. Había ahora una reunión de Al-Anon a la que asistían sólo hombres: ¡setenta y cinco! Estos hombres y mujeres maravillosos en mis diversas

reuniones de Al-Anon me dieron impulso, compartieron conmigo, me llamaron, me cuidaron, se rieron mucho, me provocaron y me devolvieron serenamente a la vida y a la realidad. Los ocho años de pesadillas y sufrimientos indecibles habían llegado a su fin, y yo había sobrevivido.

Ahora comprendo la maravillosa idea de que nunca es tarde para un nuevo comienzo, aún a mi madura edad. Le debo la vida a Al-Anon, y con su ayuda, puedo sentirme orgulloso de la persona en que me estoy convirtiendo.

44
Una forma muy especial

Todos tenemos historias singulares que contar, pero como hemos sido afectados por el alcoholismo de otra persona, nuestras historias tienen mucho en común. Aunque puede ser que una variedad de circunstancias nos hayan conducido a Al-Anon, descubrimos que más adelante, con la ayuda de nuestro programa y de nuestra hermandad, podemos recuperarnos, y hasta podemos convertirnos en fuente de fortaleza e inspiración para otros.

Las palabras siguientes, que se leen al final de las reuniones en todo el mundo, nos recuerdan que el amor, la esperanza y la recuperación están a nuestro alcance. Lo único que debemos hacer es seguir viniendo.

CLAUSURA SUGERIDA PARA LAS REUNIONES DE AL-ANON Y ALATEEN

Para concluir, me gustaría decirles que las opiniones vertidas aquí son estrictamente personales; por lo tanto, ustedes pueden quedarse con lo que les agrada y desechar el resto.

Todo lo que han oído fue dicho con reserva, de modo que debe considerarse confidencial. Mantengámoslo dentro del ámbito de esta sala y en la intimidad de nuestra mente.

Ahora deseo decir algo a los que han estado con nosotros desde hace poco tiempo: no importa cuáles sean sus problemas, hay otros de este grupo que también los han tenido. Si tratan de mantener una actitud receptiva, podrán recibir ayuda. Llegarán a comprender que ninguna situación es tan difícil que no se pueda mejorar, ni ninguna desdicha es tan grande que no se pueda remediar.

No somos perfectos; por eso, la bienvenida que les hemos dado tal vez no ha reflejado todo el aprecio que sentimos por ustedes. Al cabo de un tiempo, van a descubrir que, aunque no todos resultemos del agrado de ustedes, van a apreciarnos igualmente de una forma muy especial, de la misma forma que nosotros ya los apreciamos a ustedes.

Hablen mutuamente, razonen las cosas con alguien más, pero que no surjan murmuraciones ni críticas del uno al otro. Que, en su lugar, la comprensión, el amor y la paz del programa florezcan en todos ustedes un día a la vez.

Los que deseen hacerlo, pueden unirse a mí para clausurar con ______ o con la oración.

Se sugiere que la forma en que los grupos clausuren la reunión sea la que la conciencia de grupo acepte.

Los Doce Pasos

1. Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.
3. Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, *según nuestro propio entendimiento de Él*.
4. Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente pedimos a Dios que nos librase de nuestras culpas.
8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado, y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.
9. Reparamos directamente el mal causado a esas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiese infligido más daño, o perjudicado a un tercero.
10. Proseguimos con nuestro examen de conciencia, admitiendo espontáneamente nuestras faltas al momento de reconocerlas.
11. Mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *según nuestro propio entendimiento de Él*, y le pedimos tan sólo la capacidad para reconocer Su voluntad y las fuerzas para cumplirla.
12. Habiendo logrado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas, y practicar estos principios en todas nuestras acciones.

Las Doce Tradiciones

1. Nuestro bienestar común debiera tener la preferencia; el progreso individual del mayor número depende de la unión.
2. Existe sólo una autoridad fundamental para regir los propósitos del grupo: un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de cada grupo. Nuestros dirigentes son tan sólo fieles servidores, y no gobiernan.
3. Cuando los familiares de los alcohólicos se reúnen para prestarse mutua ayuda, pueden llamarse un Grupo de Familia Al-Anon, siempre que, como grupo, no tenga otra afiliación. El único requisito para ser miembro es tener un pariente o amigo con un problema de alcoholismo.
4. Cada grupo debiera ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Al-Anon, o AA en su totalidad.
5. Cada Grupo de Familia Al-Anon persigue un solo propósito: prestar ayuda a los familiares de los alcohólicos. Logramos esto, practicando los Doce Pasos de AA *nosotros mismos*, comprendiendo y estimulando a nuestros propios familiares aquejados por el alcoholismo, y dando la bienvenida y brindando alivio a los familiares de los alcohólicos.
6. Nuestros grupos de familia jamás debieran apoyar, financiar, ni prestar su nombre a ninguna empresa extraña, para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual que es el primordial. Aun siendo una entidad separada, deberíamos cooperar siempre con Alcohólicos Anónimos.
7. Cada grupo ha de ser económicamente autosuficiente y, por lo tanto, debe rehusar contribuciones externas.
8. Las actividades prescritas por el Duodécimo Paso en Al-Anon nunca debieran tener carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden contratar empleados especializados.
9. Nuestros grupos, como tales, nunca debieran organizarse, pero pueden crear centros de servicios o comisiones directamente responsables ante las personas a quienes sirven.
10. Los Grupos de Familia Al-Anon no deben emitir opiniones acerca de asuntos ajenos a sus actividades. Por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción. Necesitamos mantener siempre el anonimato

personal en la prensa, radio, el cine y la televisión. Debemos proteger con gran esmero el anonimato de todos los miembros de AA.

12. El anonimato es la base espiritual de nuestras Tradiciones y siempre nos recuerda que debemos anteponer los principios a las personas.

Los Doce Conceptos de Servicio

Los Doce Pasos y las Tradiciones son las guías para el progreso personal y la unidad del grupo. Los Doce Conceptos son la guía para el servicio. Demuestran cómo puede hacerse la labor del Duodécimo Paso a gran escala y cómo los miembros de la Oficina de Servicio Mundial pueden relacionarse entre sí y con los grupos, a través de la Conferencia de Servicio Mundial, para difundir el mensaje de Al-Anon por todo el mundo.

1. La responsabilidad y autoridad fundamentales de los servicios mundiales de Al-Anon corresponde a los grupos de Al-Anon.
2. Los Grupos de Familia Al-Anon han delegado por entero la autoridad administrativa y de funcionamiento a su Conferencia y sus ramas de servicio.
3. El Derecho de Decisión hace posible el liderazgo eficaz.
4. La participación es la clave de la armonía.
5. Los Derechos de Apelación y Petición protegen a las minorías y garantizan que éstas serán escuchadas.
6. La Conferencia reconoce la responsabilidad administrativa primordial de los Administradores (Custodios).
7. Los Administradores (Custodios) tienen derechos legales, mientras que los derechos de la Conferencia son tradicionales.
8. La Junta de Administradores (Custodios) delega total autoridad a sus comités ejecutivos para la administración de rutina de la Sede de Al-Anon.
9. Un buen liderazgo personal es una necesidad a todos los niveles de servicio. En el campo del servicio mundial, la Junta de Administradores (Custodios) asume la dirección principal.
10. La responsabilidad de servicio está equilibrada por una autoridad de servicio definida cuidadosamente para evitar la doble dirección de administración.
11. La Oficina de Servicio Mundial está compuesta de comités selectos, ejecutivos y miembros del personal.
12. Las Garantías Generales de la Conferencia contienen la base espiritual del servicio mundial de Al-Anon, Artículo 12 de la Carta.

Las Garantías Generales de la Conferencia

En todos los procedimientos, la Conferencia de Servicio Mundial de Al-Anon observará el espíritu de las Tradiciones.

1. que sólo suficientes fondos de funcionamiento en los que se incluya una amplia reserva, sea su principio financiero prudente;
2. que ningún miembro de la Conferencia sea puesto con autoridad absoluta sobre otros miembros;
3. que todas las decisiones se tomen mediante discusión, voto y, siempre que sea posible, por unanimidad;
4. que ninguna acción de la Conferencia sea personalmente punitiva ni incite a la controversia pública;
5. que, aunque la Conferencia sirve a Al-Anon, nunca ejecutará ninguna acción autoritaria y como la hermandad de los Grupos de Familia Al-Anon a la cual sirve, permanecerá siempre democrática, en pensamiento y acción.

How Al-Anon Works for Families & Friends of Alcoholics

Libros de Al-Anon que le pueden ayudar

Alateen – esperanza para hijos de alcohólicos (SB-3)
El dilema del matrimonio con un alcohólico (SB-4)
Grupos de familia Al-Anon (SB-5)
Un día a la vez en Al-Anon (SB-6)
Alateen—un día a la vez (SB-10)
…En todas nuestras acciones: sacando provecho de las crisis (SB-15)
Valor para cambiar: un día a la vez en Al-Anon II (SB-16)
De la supervivencia a la recuperación: crecer en un hogar alcohólico (SB-21)
Senderos de recuperación: los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos de Al-Anon (SB-24)
Esperanza para hoy (SB-27)
Abramos el corazón, transformemos nuestras pérdidas (SB-29)
Descubramos nuevas opciones (SB-30)
Cómo ayuda Al-Anon a los familiares y amigos de los alcohólicos (tapa suave) (SB-32)